

อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

ศาสตราจารย์ ดร. ขุน ศรียาภัย ป.ม. ท.ช.

ณ เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส

วันพุธที่ ๘ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๒๔

เจ้าภาพ ขอขอบพระทัย และ ขอบพระคุณ ทุกพระองค์ และทุกท่าน ที่ได้เสด็จ และมาเป็นเกียรติในงาน พระราชทาน เพลิงศพ ดร. ขุน ศรียาภัย ครั้งนี้

หากมีสิ่งใดบกพร่อง ขอได้โปรดประทาน อภัยด้วย

เจ้าภาพ

รำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ศาสตราจารย์ ดร. ขุน ศรียาภัย ได้ถึงแก่อนิจกรรม เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๓ เวลา ๑๔.๐๐ น. ได้รับพระมหากรุณาธิคุณ พระราชทานน้ำอาบศพ โกศโถ พร้อมด้วยเครื่องประกอบเกียรติยศ ปี่ กลองชนะ ประโคม เวลารับพระราชทานน้ำอาบศพ และวันพระราชทานเพลิงศพ

ครอบครัวของ ดร. ขุน ศรียาภัย ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาส ถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความรู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นเกล้าล้นกระหม่อม หาที่สุดมิได้

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

เจ้าภาพ

(แบบ ข.)

หมายรับสั่งที่ ๑๑๖๐๐



สำนักพระราชวัง

๓๐ ธันวาคม ๒๕๒๓

นายขุน ศรียาภัย ป.ม.,ท.ช. อายุ ๗๖ ปี ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงมหาดไทย ถึงอนิจกรรมด้วยโรคเบาหวาน ณ โรงพยาบาลกลาง กรุงเทพมหานคร ในวันอังคาร ที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๒๓ เวลา ๑๔.๐๐ น.

วันพุธ ที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๒๓ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศตั้งประดับ ณ ศาลาจิรกิติ วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศโถพร้อมด้วยฉัตรเบญจาตั้งประดับเกียรติยศ ปี่ กลองชนะ ประโคมเวลาพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ.

บุญสม พิมพ์.

เวลา ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายขุน ศรียาภัย เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้และเจ้าพนักงานที่มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ข.)



หมายรับสั่งที่ ๖๘๔ **สำนักพระราชวัง**

๒๖ มกราคม ๒๕๒๔

พระราชทานเพลิงศพ นายชุน ศรียาภัย ป.ม.,ท.ช. ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงมหาดไทย ณ เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร

วันอังคาร ที่ ๗ เมษายน ๒๕๒๔ เวลา ๘.๓๐ น. เจ้าพนักงานจัดการเปลื้องเครื่องสุกำศพ ลงสู่โกศ ณ ศาลาจิรกิติ วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศโถประกอบศพ ฉัตรเบญจาตั้งประคับ แล้วเชิญบุพโพไปเผา ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส (เมรุด้านใต้)

วันพุธ ที่ ๘ เมษายน ๒๕๒๔ เวลา ๑๕.๓๐ น. เชิญโกศศพแห่เวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

วันพฤหัสบดี ที่ ๙ เมษายน ๒๕๒๔ เวลา ๗.๐๐ น. เก็บอัฐิ.

บุญสม พิมพ์.

สุวิเศษ ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายชุน ศรียาภัย เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้และเจ้าพนักงานที่มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

คำนำ

ในงานพระราชทานเพลิงศพ ดร. ขุน ศรียาภัย ครั้งนี้ เจ้าภาพดำริว่าจะจัดพิมพ์หนังสือขึ้น เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ผู้วายชนม์ และเนื่องจาก ดร. ขุน ศรียาภัย ทำงานเกี่ยวกับกฎหมายตลอดมา ทั้งเป็นอาจารย์สอนวิชา กฎหมาย ที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงเห็นสมควรที่จะนำงานเขียน เกี่ยวกับกฎหมายบางเรื่องมาลงพิมพ์เป็นอนุสรณ์

อนึ่ง เจ้าภาพได้ขออนุญาตคุณศรีธร (ศรียาภัย) ตันสมบัติ ธิดาคุณเขตร ศรียาภัย อาว์ของผู้วายชนม์ นำเรื่อง "วิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ" มาพิมพ์ไว้อีกเรื่องหนึ่ง เพราะเห็นว่าคงจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพของผู้ปฏิบัติอย่างแน่นอน กับทั้งยังได้รับความกรุณาจากนายแพทย์คัมภีร์ มัลลิกะมาส อนุญาตให้พิมพ์เรื่อง "โรคของนักบริหาร" จึงขอขอบพระคุณทั้งสองท่านไว้ ณ โอกาสนี้เป็นอย่างยิ่ง

หากหนังสือเล่มนี้จะเกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านด้วยประการใด ๆ ก็ดี ขอกุศลวิทยาทานนี้ จงเป็นผลดลบันดาลให้ ดร. ขุน ศรียาภัย ประสบแต่อิฏฐคุณมนุญผลในสุคติสัมปรายภพ สมดังมโนปณิธานของเจ้าภาพ จงทุกประการ.



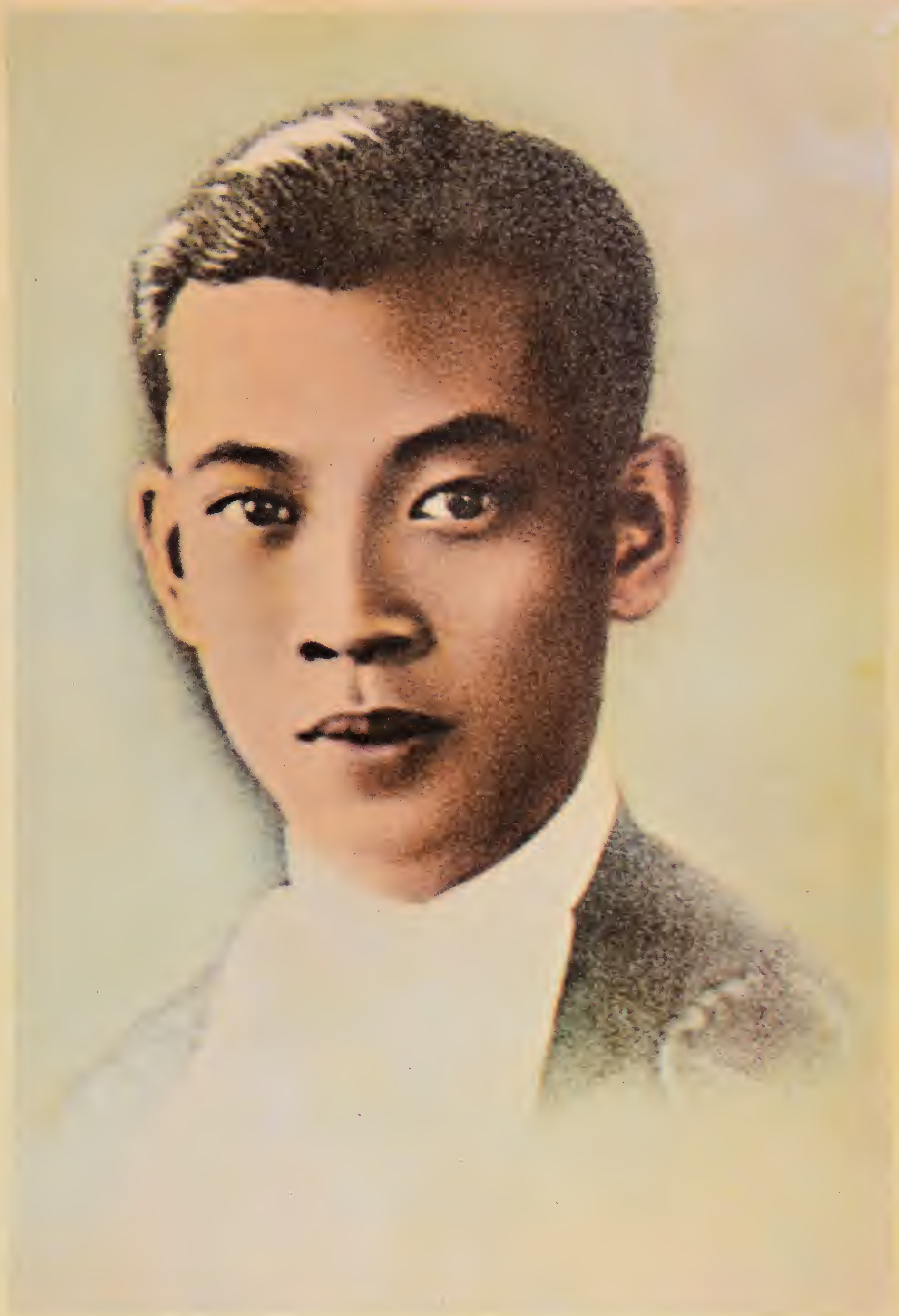
ศาสตราจารย์ ดร.ขุน ศรียาภัย

ชาตะ 4 มกราคม 2448

มตะ 30 ธันวาคม 2523







ประวัติ
ดร. ขุน ศรียาภัย ป.ม. ท.ช.

ดร. ขุน ศรียาภัย เกิดเมื่อวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๔๔๘ ณ บ้านที่ตำบลสโมสรเยอรมัน อำเภอบางรัก จังหวัดพระนคร เป็นบุตรของ พลเรือตรี พระยาประชุม-พลขันธ์ (ขัน ศรียาภัย) และคุณหญิง ยิม ศรียาภัย (สกุลเดิม บุนนาค) มีพี่น้องร่วมมารดา คือ

๑. เด็กหญิง สดับ ศรียาภัย (ถึงแก่กรรม)

๒. ดร. ขุน ศรียาภัย

๓. นางสาว วิยะดา ศรียาภัย

กับทั้งมีพี่น้องต่างมารดา คือ

๑. นางเฉลิม ครุธพันธ์ (ถึงแก่กรรม)

๒. คุณหญิง อรรถกรมมญุตตี (เฉลา ศรียาภัย)

๓. นางเชื้อชื่น กาญจนลาภ

๔. นายขอม ศรียาภัย

๕. เด็กหญิง แข ศรียาภัย (ถึงแก่กรรม)

ดร. ขุน ศรียาภัย ได้ทำการสมรสกับ คุณนิภา ศรียาภัย (ถึงแก่กรรม นามเดิม น.ส. ทรัพย์ รักติประกร) บุตรี มหาอำมาตย์ตรี พระยาสครราชเรืองยศ-ธรรมวิรจน์วิริยสภาบดี (ชุ่ม รักติประกร) และคุณหญิงโหมด รักติประกร เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๗ มีบุตร ธิดา คือ

๑. นายโข ศรียาภัย

๒. นางสาว สินทวี ศรียาภัย

ภายหลังได้จดทะเบียนสมรสกับคุณเจริญ ศรียาภัย (นามเดิม นางสาวเจริญ อุปปาตะวัฏ) ไม่มีบุตรด้วยกัน ได้รับ เด็กหญิง สุพรรณิการ์ ศรียาภัย ไว้เป็นบุตร-บุญธรรม

ดร. ขุน ศรียาภัย เริ่มการศึกษาในโรงเรียนอัสสัมชัญ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ เมื่อมีอายุได้ ๙ ปี เรียนจบได้ประกาศนียบัตร ชั้น ๕ (ภาษาไทยและฝรั่งเศส) เมื่อ

อายุ ๑๗ ปี แล้วได้รับพระกรุณาจากสมเด็จพระปิตุจฉาเจ้า สุขุมาลมารศรี พระอัครราชเทวี ประทานทุนให้ไปศึกษาต่อ ณ ประเทศฝรั่งเศส ที่ Lycée de Poitiers เมือง Poitiers เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖ เป็นเวลา ๒ ปี แล้วจึงเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย Université de Poitiers เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๙ ศึกษาอยู่ ๖ ปี จึงสำเร็จการศึกษา ได้รับปริญญาเอกหมอกฎหมายฝรั่งเศส (Docteur en droit) จึงกลับประเทศไทย เข้ารับราชการในกรมอัยการ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔

ในปี พ.ศ. ๒๔๗๕ ได้ศึกษาที่แผนกนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นเวลา ๒ ปี สอบได้กฎหมายไทย ภาค ๒

ตำแหน่งหน้าที่ในราชการ

พ.ศ. ๒๔๗๔ อัยการ (ชั้น ๖) กรมอัยการ

พ.ศ. ๒๔๗๘ อัยการจังหวัดนครสวรรค์

พ.ศ. ๒๔๗๙ อัยการประจำกองอัยการ กรมอัยการ

พ.ศ. ๒๔๘๗ ดำรงตำแหน่งข้าหลวงตรวจการกรมอัยการอีกตำแหน่งหนึ่ง

พ.ศ. ๒๔๙๐ อัยการประจำกรม กองอัยการ และดำรงตำแหน่งข้าหลวงตรวจการอีกตำแหน่งหนึ่ง

พ.ศ. ๒๔๙๖ อัยการประจำกรม กองคดี

พ.ศ. ๒๔๙๙ ผู้อำนวยการอัยการ ภาค ๒

พ.ศ. ๒๕๐๒ อัยการพิเศษ ประจำเขต ๒

พ.ศ. ๒๕๐๔ อัยการพิเศษ ประจำเขต ๖

พ.ศ. ๒๕๐๖ อัยการพิเศษ ประจำเขต ๑

พ.ศ. ๒๕๐๘ ลาออกจากราชการเนื่องจากอายุมากและรับราชการมานาน

เครื่องราชอิสสริยาภรณ์

พ.ศ. ๒๔๘๓ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

พ.ศ. ๒๔๘๔ จัตุรถาภรณ์ช้างเผือก

พ.ศ. ๒๔๙๑ ตริตาภรณ์มงกุฎไทย

พ.ศ. ๒๔๙๓ ตริตาภรณ์ช้างเผือก เหรียญบรมราชาภิเษกเงิน

พ.ศ. ๒๔๙๘ ตติยจุลจอมเกล้าสืบตระกูลพลเรือตรีพระยาประชุมพลขันธ์

พ.ศ. ๒๕๐๐ ทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย เหรียญจักรพรรดิมาลา

พ.ศ. ๒๕๐๔ ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก

พ.ศ. ๒๕๐๗ ประถมาภรณ์มงกุฎไทย

หน้าที่ราชการพิเศษ

พ.ศ. ๒๔๗๗ เป็นกรรมการสำรองเนรเทศคนต่างด้าว ประจำ พ.ศ. ๒๔๗๗

พ.ศ. ๒๔๗๘ แทนข้าหลวงประจำจังหวัดในการเกณฑ์ทหาร อำเภอบรรพตพิไสย จังหวัดนครสวรรค์

— เป็นกรรมการไต่สวนคำร้องกล่าวโทษข้าราชการที่อำเภอพยุหะคีรี

พ.ศ. ๒๔๘๐ เป็นกรรมการสำรองพิจารณาอุทธรณ์ตามพระราชบัญญัติควบคุมการเรี่ยไร พ.ศ. ๒๔๘๐

พ.ศ. ๒๔๘๑ เป็นกรรมการสอบไล่นักเรียนนายร้อยทหารบก (ฝ่ายตำรวจ) ชั้น ๒--๓

พ.ศ. ๒๔๘๒ เป็นกรรมการสำรองพิจารณาการเนรเทศคนต่างด้าว

พ.ศ. ๒๔๘๕—๒๔๘๙ เป็นอัยการศาลทหารในกรณีฉุกเฉินคราวสงครามเอเซียบูรพา

พ.ศ. ๒๔๘๗ เป็นผู้ช่วยดำเนินการแบ่งปันมรดก พระเจ้าบรมวงศ์เธอพระองค์เจ้าผ่อง ฯ สำนักพระราชวัง

พ.ศ. ๒๔๘๘—๒๔๙๐ ไปช่วยราชการสำนักงานร่วมมือกับสหประชาชาติ ตาม พรบ. ว่าด้วยการกักคุมตัว และการควบคุมจัดกิจการหรือทรัพย์สินของบุคคลที่เป็นศัตรูต่อสหประชาชาติ

พ.ศ. ๒๔๙๑ เป็นกรรมการผู้แทนกรมอัยการ พิจารณาเรื่องการออกโฉนดที่ดินริมแม่น้ำนครสวรรค์

— เป็นกรรมการผู้แทนกรมอัยการ พิจารณาตรวจสอบการพระราชทานอภัยโทษสำหรับเรือนจำบางเขน

— เป็นผู้แทนกรมอัยการในการพิจารณากิจการที่เกี่ยวกับพระราชบัญญัติบางอย่างในหน้าที่กรมตำรวจ

พ.ศ. ๒๔๙๒ เป็นกรรมการสอบสวนการปราบปรามโจรผู้ร้ายในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

— เป็นกรรมการสอบสวนเรื่องข้าราชการกระทำผิดวินัยอย่างร้ายแรงที่อำเภอเถิน จ.ว. ลำปาง

— เป็นกรรมการสอบเรื่องข้าราชการกระทำผิดวินัยอย่างร้ายแรงที่ จ.ว. สวรรคโลก

พ.ศ. ๒๔๙๓ เป็นผู้แทนกรมอัยการ ร่วมประชุมพิจารณาปรับปรุงระเบียบการขอแก้สัญชาติของคนต่างด้าว และการขอขึ้นทะเบียนทหารในบางกรณี

— เป็นผู้แทนกรมอัยการ ร่วมประชุมพิจารณาดำเนินการปราบปรามการเล่นแชร์ หรือการรับฝากเงิน หรือการเล่นเงินต่อเงิน

พ.ศ. ๒๔๙๔ เป็นผู้แทนกรมอัยการ ร่วมพิจารณาแก้ไขพระราชบัญญัติการพนัน พ.ศ. ๒๔๗๘ ว่าด้วยกำหนดอัตราโทษ

พ.ศ. ๒๔๙๓–๒๕๐๐ เป็นผู้บรรยายวิชากฎหมายระหว่างประเทศ คดีอาญา และกรรมการสอบไล่ในคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๐๐—๒๕๐๗ เป็นผู้บรรยาย และกรรมการสอบไล่ในคณะเศรษฐศาสตร์ เพิ่มขึ้นอีกคณะหนึ่ง

พ.ศ. ๒๕๐๗ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้เป็นศาสตราจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

แม้จะลาออกจากราชการ ใน พ.ศ. ๒๕๐๘ แล้วก็ตาม แต่ ดร. ขุน ศรียาภัย ก็ยังคงสอนที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ต่อมาในคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ และใน พ.ศ. ๒๕๑๔ ได้ทำการสอนกฎหมายอาญาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๑๕—๒๕๒๐ รับเป็นที่ปรึกษากฎหมายของธนาคารเอเซียทรัสต์ จำกัด

หมายเหตุ : ดร. ขุน ศรียาภัย เริ่มสอนในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ตั้งแต่เตรียมรุ่น ๑ เป็นต้นไป

ดร. ขุน ศรียาภัย ป่วยเป็นโรคเบาหวานมาหลายปี ได้รักษาตัวตลอดเวลาจากโรงพยาบาลกลาง

เมื่อวันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๒๓ มีอาการอัมพาต เข้ารับการรักษาที่ห้อง I. C. U. โรงพยาบาลสยาม ๑ วัน จึงได้ย้ายมาที่โรงพยาบาลกลาง เมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๒๓ ได้รับการรักษาพยาบาล เอาใจใส่ดูแลอย่างดียิ่งจากท่านผู้อำนวยการ คณะนายแพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าทุกท่าน โดยเฉพาะนายแพทย์ วีระ แสงรุจิ และ แพทย์พยาบาลประจำตึก ๒ ชั้น ๒ รวมทั้งนายแพทย์คัมภีร์ มัลลิกะมาส ได้มาเยี่ยมเยียน เอาใจใส่ ซึ่งเจ้าภาพขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ต่อมาในวันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๒๓ อาการของ ดร. ขุน ศรียาภัย ได้หนักลง อาเจียนมากในตอนดึก และหลังจากให้การรักษาแล้ว หลับพักผ่อนไปได้ ไม่มีอาการกระวนกระวายแต่อย่างใด วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๒๓ เวลาประมาณเกือบเที่ยงวัน การหายใจติดขัด แพทย์ พยาบาล ได้ช่วยแก้ไขกันอย่างเต็มที่ ย้ายไปเข้ารักษาใน I. C. U. แต่สุดที่คณะนายแพทย์จะเยียวยาได้ จึงได้ถึงแก่กรรมอย่างสงบ เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๒๓ รวมอายุได้ ๗๕ ปี ๑๑ เดือน ๒๖ วัน

หลักกฎหมายแพ่งและพาณิชย์

บุคคล ทรัพย์ นิติกรรม หนี้

โดย

ศาสตราจารย์ ดร. หยุด ศรียาภัย

หลักกฎหมายแพ่งและพาณิชย์

บุคคล ทรัพย์ นิติกรรม หนี้

โดย

ศาสตราจารย์ ดร. ขุน ศรียาภัย

หนี้

๔๗๐. คำว่า "หนี้" นี้ ประมวลแพ่งบรรพ ๒ ของเราเช่นเดียวกับกฎหมายอื่นไม่ได้ให้คำวิเคราะห์ศัพท์ไว้เลยว่าหมายถึงอะไร ทั้งนี้เพราะการให้คำวิเคราะห์ศัพท์ไว้นอกจากจะเป็นอันตรายเนื่องจากเป็นการผูกมัดแล้วยังไม่เป็นการจำเป็น เพราะไม่ใช่เป็นบทบังคับ ดังนั้น ตัวบทของเราในเรื่องหนี้ จึงกล่าวถึงแต่เฉพาะเรื่องอำนาจ สิทธิและหน้าที่ของเจ้าหนี้และลูกหนี้เท่านั้น

เมื่อตัวบทมิได้ให้คำวิเคราะห์ศัพท์ไว้ ในวงการกฎหมายโดยทั่ว ๆ ไปจึงมักให้คำวิเคราะห์ศัพท์ของคำว่า "หนี้" ไว้ว่า "หนี้" คือ การที่บุคคลหนึ่ง จำต้องผูกพันตามกฎหมายให้กระทำการอย่างหนึ่ง หรืองดเว้นกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อบุคคลอีกคนหนึ่ง มาตรา ๑๙๔ ก็ได้ย้ำข้อนี้โดยกล่าวว่า ด้วยอำนาจแห่งมูลหนี้ เจ้าหนี้ย่อมมีสิทธิจะเรียกให้ลูกหนี้ชำระหนี้ได้ อนึ่งการชำระหนี้ด้วยงดเว้นการอันใดอันหนึ่งก็ย่อมมีได้

๔๗๑. "กระทำการ" ตามที่กล่าวถึงข้างต้น หมายถึงการกระทำทุกอย่างตลอดจนการมอบหมายทรัพย์

๔๗๒. เมื่อดูตามวิเคราะห์ศัพท์ของคำว่า หนี้ ประกอบกับมาตรา ๑๙๔ แล้วหนี้ก็ทำให้เกิดผลผูกพันระหว่างบุคคล ๒ จำพวก จำพวกหนึ่ง เรียกว่าเจ้าหนี้ มีสิทธิบังคับให้บุคคลอีกจำพวกหนึ่ง เรียกว่า ลูกหนี้ ให้ปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่งจะเป็นให้กระทำ

หรืองดเว้นกระทำก็ตาม ซึ่งเรียกตามภาษากฎหมายว่า "ชำระหนี้" การผูกพันของบุคคล ๒ จำพวกนี้แหละที่เรารวมเรียกกันว่า "หนี้" ผู้มีสิทธิบังคับเรียกว่า "เจ้าหนี้" ผู้ที่จะต้องปฏิบัติการเรียกว่า "ลูกหนี้"

๔๗๓. ดังนั้น ลักษณะของหนี้ จึงมีดังนี้

๑. ต้องมีเจ้าหนี้และลูกหนี้

๒. เจ้าหนี้และลูกหนี้ต้องมีความผูกพันกันตามกฎหมายอันทำให้สิทธิบังคับให้กระทำการและหน้าที่ที่กระทำการ

๓. ต้องมีวัตถุแห่งหนี้ (๑๙๔—๒๐๒)

๔๗๔. ต้องมีลูกหนี้และเจ้าหนี้ ลูกหนี้และเจ้าหนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นบุคคลเพียง ๒ คน สองต่อสองผูกพันกัน อาจจะมีเจ้าหนี้หลายคนลูกหนี้คนเดียวหรือลูกหนี้หลายคนเจ้าหนี้คนเดียว หรือในที่สุดเจ้าหนี้หลายคนลูกหนี้หลายคนก็ได้ (๒๙๐, ๒๙๑) และบุคคลในที่นี้ย่อมรวมถึงบุคคลธรรมดา และนิติบุคคลด้วย นายสง่า, นายพัน, นายหงวนให้นายมีกู้เงิน ๕,๐๐๐ บาท หรือนายสง่า, นายพัน, นายหงวนกู้เงินนายมี ๕,๐๐๐ บาท หรือนายสง่า, นายพัน ให้นายหงวน นายมีกู้เงิน ๕,๐๐๐ บาท หรือบริษัทจำกัด ไทยบำรุงให้นายมีกู้เงิน ๕,๐๐๐ บาท เป็นต้น ผู้ให้กู้เป็นเจ้าหนี้ ผู้กู้เป็นลูกหนี้ เจ้าหนี้มีสิทธิให้ลูกหนี้กระทำการหรือ "ชำระหนี้" ด้วยการใช้เงินคืนพร้อมดอกเบี้ยถ้ามี ลูกหนี้มีหน้าที่ต้องชำระหนี้

๔๗๕. **ความผูกพันธ์ระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้** ความผูกพันธ์ระหว่างเจ้าหนี้ลูกหนี้เกิดจากนิติกรรม เจ้าหนี้ ลูกหนี้ ต่างผูกพันซึ่งกันและกันโดยนิติกรรมนี้ นอกจากนิติกรรมแล้วความผูกพันอาจจะเกิดขึ้นเนื่องจากเหตุอื่น เช่น เรื่องจัดการงานนอกสั่ง (๓๘๖—๓๙๔) ลาภมิควรได้ (๔๐๖—๔๑๙) และละเมิด (๔๒๐—๔๓๗) ก็ได้

๔๗๖. ความผูกพันตามที่กล่าวข้างต้นนี้ ผูกพันเฉพาะคู่กรณีที่ก่อให้เกิดหนี้ขึ้นเท่านั้น หาผูกพันไปถึงคนภายนอกไม่ เพราะตามธรรมดานิติกรรมก็ย่อมผูกพันแต่เฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องอยู่ในนิติกรรมนั้นเท่านั้น คนนอกซึ่งไม่รู้เรื่องราวอะไรกับเขาด้วยหาผูกพันด้วยไม่ แต่ในบางกรณี ความผูกพันหรือสิทธิและหน้าที่อันนี้ อาจตกทอดไปยังทายาทซึ่งเข้าสวมสภาพของเจ้าหนี้หรือลูกหนี้ซึ่งตายไปแล้วก็ได้ เช่น ผู้รับมรดกของเจ้าหนี้มีสิทธิ

เรียกร้องให้ลูกหนี้หรือทายาทผู้รับมรดกของลูกหนี้ให้ชดใช้หนี้สินของผู้ตายได้ แต่ทั้งนี้ต้องไม่เกินจำนวนทรัพย์ที่เป็นกองมรดกนั้น เช่น

๑. นายเส็ง แซ่จึง เป็นโจทก์ฟ้องนายมาโนช นายดนัย บุตรเป็นจำเลยให้แบ่งมรดกของนางเกลียว ผู้ตายซึ่งเป็นภรรยานายเส็งและมารดา นายมาโนช นายดนัย จำเลย สู้ว่า นายเส็งได้หย่าขาดกับนางเกลียวมานานแล้ว มรดกของนางเกลียวเป็นทรัพย์ของนางเกลียว นายเส็งไม่มีสิทธิเข้ามาเกี่ยวข้อง ผลที่สุดศาลประนีประนอม จำเลยทั้งสองยอมให้เงินนายเส็ง ๔ หมื่นบาท ชำระแล้วสองหมื่น อีกสองหมื่นจะชำระภายใน ๓ เดือน ยังไม่ทันครบกำหนด ๓ เดือน นายเส็งเกิดตายขึ้นมา นายสำราญผู้รับมรดกของนายเส็งจึงร้องขอรับชำระหนี้ที่ค้างอีกสองหมื่นบาทจากจำเลย จำเลยคัดค้านว่านายสำราญ จะเข้ามาเป็นคู่ความไม่ได้ ดังนี้ศาลตัดสินว่า นายสำราญ เข้าเป็นเจ้าหนี้จำเลยตามคำพิพากษาประนีประนอมแทนนายเส็งโดยอาศัยมาตรา ๑๕๙๙,๑๖๐๐ ได้ (๔๓๗/๒๕๐๓)

๒. นายกิจสามีนางเอื้อมได้ทำสัญญาประกันตัวนายเลียบแซ ซึ่งถูกหาว่ายักยอกและฉ้อโกงทรัพย์นายหัวต่อพนักงานสอบสวน ในสัญญาประกันมีความสำคัญว่า ถ้านายเลียบแซหลบหนี นายกิจยอมใช้เงินค่าประกัน ๒๐,๐๐๐ บาท ให้พนักงานสอบสวน ทั้งจะใช้ค่าเสียหายให้กับนายหัวอีก ๔,๐๐๐ บาท ต่อมานายเลียบแซหลบหนี นายหัวจึงฟ้องนายกิจให้ใช้ค่าเสียหาย ๔,๐๐๐ บาท ระหว่างพิจารณา นายกิจตาย จึงขอให้ศาลเรียกนางเอื้อมภรรยานายกิจ เข้ามาเป็นจำเลยในฐานะผู้รับมรดกนายกิจ ศาลพิพากษาว่าสัญญาประกันนี้ทำกับพนักงานสอบสวน นายหัวโจทก์จึงไม่มีอำนาจฟ้องหรือมีสิทธิได้ประโยชน์จากสัญญานี้ โดยตรงแต่อย่างใด โจทก์ไม่ใช่คู่สัญญาเป็นฝ่ายในกรณีเรื่องประกัน โจทก์เป็นคนนอกสัญญา จึงไม่มีฐานะในคดีที่จะฟ้องร้องจำเลยได้ (๑๑๕๐/๒๔๖๘) นี่ก็แสดงให้เห็นว่าแม้นายหัวจะได้รับประโยชน์จากสัญญาประกัน ก็เป็นคนนอกสัญญา เพราะสัญญานั้นทำกันระหว่างพนักงานสอบสวนและนายกิจเท่านั้น นายหัวไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้องโดยตรงกับสัญญานี้แต่ประการใด นายหัวจะเข้ามาเกี่ยวข้องมีอำนาจฟ้องร้องนายกิจได้ก็ต่อเมื่อได้เข้าร่วมลงนามในสัญญาประกันกับพนักงานสอบสวน และนายกิจ เท่านั้น ก็จะถือได้ว่าเป็นคู่กรณีด้วย หรือมิฉะนั้นก็ต้องได้รับมอบฉันทะจากพนักงานสอบสวนให้ฟ้องร้องนายกิจ จึงจะฟ้องร้องได้

มูลหนี้

๔๗๗. หนี้เกิดได้อย่างไร หรือมีมูลหนี้มาจากอะไรนั้น กล่าวได้ว่าเกิดจากเหตุหลายอย่าง ไม่ใช่แต่เฉพาะที่บัญญัติไว้ในกฎหมายแพ่งและพาณิชย์เช่น กู้ ซื้อขาย, แลกเปลี่ยน, ให้ เช่าทรัพย์ ค้ำประกัน จำนอง จำนำ ฯลฯ เท่านั้น หนี้อาจมีมูลจากกฎหมายอื่นก็ได้ เช่น กฎหมายว่าด้วยภาษีอากร ซึ่งราษฎรมีหน้าที่ที่จะต้องเสียให้แก่รัฐ, ค่าอุปการะเลี้ยงดูตามกฎหมายแพ่งลักษณะครอบครัว เป็นต้น

๔๗๘. นอกจากจะมีมูลมาจากนิติกรรมซึ่งหมายถึงความสมัครใจของคู่กรณีแล้ว หนี้ยังอาจมีมูลมาจากการที่คู่กรณีไม่สมัครใจก็ได้ เช่น ละเมิด ลาภมิควรได้ จัดการงานนอกสั่ง (ข้อ ๔๗๕)

๔๗๙. **ละเมิด** คือ การที่บุคคลหนึ่งจงใจหรือประมาทเลินเล่อทำความเสียหายให้แก่บุคคลอื่นโดยผิดกฎหมายให้เขาถึงแก่ชีวิต หรือร่างกายอนามัย เสรีภาพ ทรัพย์สินหรือสิทธิอย่างหนึ่งอย่างใดเหล่านี้ ผู้ทำละเมิดต้องใช้ค่าเสียหายทดแทนเพื่อการนั้น(๔๒๐)

๔๘๐. **ลาภมิควรได้** หมายถึงการที่บุคคลหนึ่งได้ทรัพย์สิ่งใด มาเพราะการที่บุคคลอีกคนหนึ่งกระทำเพื่อการชำระหนี้ หรือได้ทรัพย์มาด้วยประการอื่นโดยปราศจากมูลอันจะอ้างตามกฎหมายได้ และการได้มาซึ่งทรัพย์นั้น ๆ เป็นทางให้บุคคลอื่นนั้นเสียเปรียบแล้ว ก็จะต้องคืนทรัพย์นั้นให้แก่เขา (๔๐๖) เช่นนายเฉลียว เป็นหนี้นางสมบัติ นายเฉลียวได้ใช้ให้แก่นายสุภาพบุตรนางสมบัติ เพราะเข้าใจว่าใช้เงินให้ลูกก็เหมือนให้แม่ แต่นายสุภาพหาได้เอาเงินให้แม่ไม่ กลับเอาไว้ใช้เสียเอง เช่นนี้นายสุภาพก็ได้ชื่อว่าได้เงินมาโดยลาภมิควรได้ ต้องคืนเงินให้นายเฉลียวไป

๔๘๑. **จัดการงานนอกสั่ง** คือ การที่บุคคลหนึ่งเข้าทำกิจการแทนผู้อื่นโดยเขามิได้ว่าขาน (จ้าง) วานใช้ให้ทำ หรือโดยไม่มีสิทธิที่จะทำการงานนั้นแทนผู้อื่นด้วยประการใด ๆ แต่หากบุคคลนั้นได้จัดการงานไปในทางที่ให้สมประโยชน์ของตัวการ (คือบุคคลที่ได้รับประโยชน์จากการจัดการนั้น) ตามความประสงค์อันแท้จริงของตัวการ (๓๙๕) แล้ว บุคคลผู้นั้น ก็มีสิทธิที่จะเรียกให้ตัวการชดใช้เงินอันตนได้ออกไปคืนแก่ตนได้ (๔๐๑) เช่น นางมารศรีไม่อยู่บ้านไปธุระต่างจังหวัด น้ำท่วมสวนส้มนางมารศรีเจ๊กหมงมาช่วยทำทำนบกั้นน้ำท่วมสวนให้นางมารศรี เพื่อมิให้สวนส้มเสียหายโดยนางมารศรีมิได้

สั่งหรือขอร้องให้ทำเช่นนี้ นางมารศรีต้องชดใช้ค่าทำทำนบให้เจ๊กหมงไป เพราะถึงแม้นางมารศรีอยู่บ้านก็จะต้องทำทำนบกันน้ำเช่นกัน

วัตถุแห่งหนี้

๔๘๒. ตามที่เห็นมาแล้ว หนี้ต้องมีมูลหนี้ หมายความว่า หนี้เกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร ไปละเมิดเขามาหรือไปกู้เงินเขามา หรือเรียกร้องให้ส่งทรัพย์ที่ให้ หรือประกวดเรียงความได้ที่ ๑ แล้วเรียกเอารางวัล ส่วนวัตถุแห่งหนี้ ก็คือ เมื่อมีมูลหนี้แล้วจะชำระหนี้กันด้วยอะไร ละเมิดก็ใช้เงินเป็นค่าเสียหายให้แก่เขา เขาให้ช้างเป็นรางวัลการประกวดเรียงความก็เรียกร้องเอาช้าง เขาให้งดเว้นไม่ให้ส่งเสียงอื้อฉาวในยามค่ำคืนดึกดื่น ก็ต้องงดเว้นกระทำการนั้น เงินก็ดี ช้างก็ดี งดเว้นไม่ส่งเสียงเอ็ดตะโรก็ดีเหล่านี้ คือ วัตถุแห่งหนี้ สรุปแล้ว วัตถุแห่งหนี้ก็คือสิ่งที่เจ้าหนี้จะเรียกร้องให้ลูกหนี้ชำระ หากลูกหนี้ "ดื้อแพ่ง" ไม่ยอมชำระหนี้ เจ้าหนี้ก็มีสิทธิที่จะขอให้ศาลสั่งบังคับชำระหนี้ได้ เว้นแต่สภาพแห่งหนี้จะไม่เปิดช่องให้ทำเช่นนั้นได้

๔๘๓. ทรัพย์ที่จะเป็นวัตถุแห่งหนี้ได้นั้น กฎหมายได้กำหนดไว้ ๓ ประการคือ

๑. ทรัพย์ซึ่งเป็นวัตถุแห่งหนี้ได้ระบุไว้แต่เพียงประเภท (๑๙๕) เช่น ข้าวสาร ม้า เก้าอี้ ฯลฯ

๒. วัตถุในการชำระหนี้เป็นเงิน (๑๙๖)

๓. วัตถุแห่งหนี้เป็นการกระทำหลายอย่าง (๑๙๘) เช่น เจ๊กหมงเป็นหนี้นางมารศรี ๑,๐๐๐ บาท และสัญญากันว่า เจ๊กหมงจะคืนเงิน ๑,๐๐๐ บาท ให้นางมารศรีหรือให้วิทยุ ๑ เครื่องแก่นางมารศรีเป็นการชำระหนี้

๔๘๔. วัตถุแห่งหนี้เป็นทรัพย์เป็นประเภท เมื่อทรัพย์ซึ่งเป็นวัตถุแห่งหนี้นั้นได้ระบุไว้แต่เพียงเป็นประเภท และถ้าตามสภาพแห่งนิติกรรม หรือตามเจตนาของคู่กรณีไม่อาจจะกำหนดได้ว่าทรัพย์นั้นจะพึงเป็นชนิดอย่างไรแล้ว ลูกหนี้จะต้องส่งมอบทรัพย์ชนิดปานกลาง (๑๙๕) ตัวอย่าง นางมารศรีสั่งซื้อข้าวสารจากหมงเจ๊ก ๓ กระสอบ โดยไม่ได้ระบุว่าเป็นข้าวสารชนิดที่ ๑ ที่ ๒ หรือที่ ๓ ดังนี้ หากเจ๊กหมงส่งข้าวสารชนิดที่ ๓ ให้และนางมารศรีโต้แย้ง เจ๊กหมงก็จะต้องส่งข้าวชนิด ที่ ๒ ให้นางมารศรีเพราะเป็นข้าว

ชนิดปานกลาง นางมารศรีจะเกี่ยงเอาข้าวชนิดที่ ๑ ก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน แต่ถ้านางมารศรีเคยซื้อข้าวเจ๊กหมงอยู่ตลอดมา และเคยซื้อชนิดที่ ๑ มาครั้งนี้นางมารศรีก็มิได้แสดงเจตนาจะซื้อข้าวเป็นอย่างอื่น เจ๊กหมงก็ต้องส่งข้าวชนิดที่๑ ให้เพราะการซื้อครั้งนี้ก็เหมือนกับการซื้อครั้งก่อน ๆ เป็นการกำหนดเอาไว้ว่า เจตนาของคู่กรณีมีอยู่อย่างไร หรือนางมารศรีจะทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เชิญแขกผู้ใหญ่เช่นนี้ เจ๊กหมงก็ต้องส่งข้าวชนิดที่ ๑ ให้ จะส่งชนิดที่ ๒ หรือ ๓ ไม่ได้ เพราะการเลี้ยงแขกผู้ใหญ่ให้สมฐานะของนางมารศรีก็ต้องใช้ข้าวชนิดที่ ๑ ดังนี้ ก็เข้าหลักเกณฑ์ที่ว่าคู่กรณีต่างเข้าใจถึงสภาพแห่งนิติกรรมได้ดี ซึ่งข้อนี้ก็ต้องแล้วแต่ข้อเท็จจริงเป็นเรื่อง ๆ ไป

๔๘๕. ถ้าลูกหนี้ได้กระทำการอันตนจะพึงต้องทำ เพื่อส่งมอบทรัพย์นั้น ทุกประการแล้วก็ดี หรือถ้าลูกหนี้ได้เลือกกำหนดทรัพย์ที่จะส่งมอบแล้วด้วยความยินยอมของเจ้าหนี้ก็ดี ทรัพย์นั้นจึงเป็นวัตถุแห่งหนี้จำเดิมแต่เวลานั้นไป (๑๙๕ ว. ๒) เหตุที่กฎหมายบัญญัติไว้เช่นนี้ ก็เพื่อจะขจัดข้อโต้เถียงอันไม่มีที่สิ้นสุดของคู่กรณีเสีย เจ๊กหมงกำหนดไว้แล้วว่าจะส่งข้าวชนิดที่ ๒ เพราะเป็นชนิดปานกลาง นางมารศรีกลับเกี่ยงงอนจะเอาข้าวชนิดที่ ๒ ปนชนิดที่ ๓ หรือชนิดที่ ๑ เข้ามาอีกหรือกลับกัน เจ๊กหมงเอาข้าวที่ ๒ ปนข้าวที่ ๓ ส่งให้นางมารศรี นางมารศรีก็จะเอาเฉพาะข้าวที่ ๒ อะไรทำนองนี้ ก็จะเป็นเรื่องเวียนหัวกันตลอดไป กฎหมายจึงจำกัดไว้เสียเลยว่า เมื่อบัญญัติบังคับไว้ตาม ๑๙๕ วรรค ๑ แล้วก็ขอให้เป็นไปตามนั้น อย่ามาโต้เถียงกันให้รำคาญต่อไปอีก เมื่อแยกทรัพย์ที่เป็นประเภทไว้สำหรับมอบให้เจ้าหนี้แล้ว ก็เท่ากับให้ทรัพย์นั้นเป็นทรัพย์เฉพาะสิ่งสำหรับชำระหนี้ตัวอย่างเมื่อเจ๊กหมงจะต้องส่งมอบข้าวให้นางมารศรีแล้วยังไม่ทันจะส่งเกิดไฟไหม้ข้าวเสียหายหมดดังนี้เจ๊กหมงจะส่งเงินให้นางมารศรีเป็นค่าทดแทนไม่ได้ เงินทดแทนนี้เป็นสิทธิของนางมารศรีที่จะเรียกเอาโดยอาศัยมาตรา ๒๑๕ ซึ่งมีความว่า เมื่อลูกหนี้ไม่ชำระหนี้ให้ต้องตามความประสงค์อันแท้จริงแห่งมูลนี้ เจ้าหนี้จะเรียกเอาค่าสินไหมทดแทนเพื่อความเสียหายอันเกิดแต่การนั้นก็ได้ (๑๔๓/๒๔๙๑)

วัตถุชำระหนี้เป็นเงิน

๔๘๖. ถ้าวัตถุในการชำระหนี้เป็นเงิน ย่อมมีผลแตกต่างกับทรัพย์อื่นที่จะต้องชำระ เพราะเงินเป็นวัตถุกลางใช้สำหรับแลกเปลี่ยนกับทรัพย์อื่น มีการผ่านมือกันไป

ไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้น ปัญหาเรื่องประเภทดี, เลว, ปานกลางดังกล่าวข้างต้นจึงไม่มี จะมีปัญหาก็ต่อเมื่อหนี้นั้นได้แสดงไว้เป็นเงินตราต่างประเทศ ซึ่งลูกหนี้จะใช้เงินไทยชำระแทนได้หรือไม่ ตามมาตรา ๑๙๖ ถ้าหนี้เงินได้แสดงไว้เป็นเงินต่างประเทศ จะส่งใช้เป็นเงินไทยก็ได้

การเปลี่ยนเงินนี้ให้คิดตามอัตราแลกเปลี่ยนเงิน ณ สถานที่ และในเวลาที่ใช้เงิน

คำว่า "แสดงไว้" ดังกล่าวข้างต้นหมายถึงตระกูลของเงิน เช่น ดอลลาร์, ปอนด์ เหรียญมลายู, ฮ่องกง, เปี่ยสตร์, กีบ ฯลฯ ตามที่ตกลงกัน

มาตรานี้ไม่ใช่บังคับให้ใช้หนี้เงินต่างประเทศ จะใช้เงินไทยชำระหนี้แทนก็ได้ แต่เมื่ออัตราแลกเปลี่ยนเงินต่างประเทศกับเงินไทยไม่สม่ำเสมอกันตลอดไป มีการขึ้นลงอยู่ทุกวัน ถ้าไม่ได้ตกลงกันไว้ และหากลูกหนี้จะส่งใช้หนี้เป็นเงินไทย ลูกหนี้ก็จะเลือกเวลาใช้หนี้ ในเมื่ออัตราแลกเปลี่ยนได้เงินไทยน้อย ฝ่ายเจ้าหนี้ก็จะต้องการเมื่ออัตราแลกเปลี่ยนได้เงินไทยมาก เป็นเรื่องที่จะต้องโต้เถียงกันไม่มีที่สิ้นสุดอีก ด้วยเหตุวรรค ๒ ของมาตรานี้จึงบัญญัติไว้เป็นกลางว่า ให้คิดตามอัตราแลกเปลี่ยนเงิน ณ สถานที่และในเวลาที่ใช้เงิน เช่น เจ๊กหมงกู้เงินนางมารศรี ๑,๐๐๐ ดอลลาร์ ถึงกำหนดแล้วไม่ใช้ นางมารศรีฟ้องให้เจ๊กหมงชำระหนี้เป็นเงินไทย ๒๒,๐๐๐ บาท โดยคิดอัตราแลกเปลี่ยนโดยเสรีตามท้องตลาดดอลลาร์ละ ๒๒ บาท เจ๊กหมงรู้ว่า อัตราแลกเปลี่ยนของรัฐบาลคิดดอลลาร์ละ ๑๘ บาท เท่านั้น จึงเป็นเงินไทยเพียง ๑๘.๐๐๐ บาท ศาลตัดสินว่า อัตราแลกเปลี่ยนตาม ม. ๑๙๖ นี้ หมายถึงอัตราแลกเปลี่ยนโดยเสรี ซึ่งอาจไม่ตรงกับอัตราแลกเปลี่ยนของรัฐบาลก็ได้ (๑๖๙๓/๒๔๙๓, ๑๘๘๓/๒๔๙๗) ฉะนั้น เจ๊กหมงจึงต้องชำระหนี้ ๒๒,๐๐๐ บาท แก่นางมารศรี

๔๘๗. ถ้าหนี้เงิน จะพึงส่งใช้ด้วยเงินตราชนิดหนึ่งชนิดใดโดยเฉพาะอันเป็นชนิดที่ยกเลิกไม่ใช้กันแล้วในเวลาที่จะต้องส่งเงินใช้หนี้นั้น การส่งใช้เงินให้ถือเสมือนหนึ่งว่ามิได้ระบุไว้ให้ใช้เป็นเงินตราชนิดนั้น (๑๙๗)

หนี้เงินในที่นี้ หมายความถึงเงินที่มีค่าแลกเปลี่ยน คือเป็นวัตถุกลางใช้ซื้อของหรือใช้แลกเปลี่ยนเป็นเงินตระกูลอื่นได้ ไม่หมายความถึงเงินซึ่งเป็นวัตถุ เช่น เงินโบราณมีค่าทางเป็นวัตถุโบราณสำหรับเก็บเป็นพิพิธภัณฑ์หรือ วัตถุต่าง ๆ หล่อด้วยเงินทำ

ด้วยเงิน เป็นต้น หากเป็นหนี้เงินด้วยทรัพย์ประเภทนี้แล้ว ก็กลายเป็นสัญญามีวัตถุประสงค์ให้ส่งมอบทรัพย์เฉพาะสิ่งไป

๔๘๘. ตามมาตรา ๑๙๗ นี้ สมมุติว่า กู้เงินกัน ๑ หมื่นบาท สัญญากู้ระบุไว้ชัดว่าให้ชำระหนี้ด้วยธนบัตรไทยใบละพันบาท ๑๐ ใบ ต่อมาใน พ.ศ. ๒๔๘๘ รัฐบาลไทยได้ประกาศยกเลิกใบละพันบาท ดังนี้ ลูกหนี้จะขอชำระหนี้ด้วยใบละพันบาทที่เขาเลิกใช้กันแล้วไม่ได้ เพราะเจ้าหนี้จะไม่ได้ประโยชน์อะไรจากเงินใบละพันบาทนั้นเลย ลูกหนี้ต้องชำระหนี้ด้วยเงินที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นวัตถุกลาง มีคุณค่าในการแลกเปลี่ยนได้ การที่ระบุไว้ในสัญญากู้ให้ชำระหนี้ด้วยธนบัตรฉบับละพันบาทนั้น ต้องถือเสมือนหนึ่งว่ามิได้ระบุไว้ให้ใช้เงินตราชนิดนั้น

๔๘๙. **วัตถุแห่งหนี้เป็นการกระทำหลายอย่าง** การชำระหนี้อาจจะเป็นการกระทำหลายอย่างได้ เช่น นางมารศรี ซื้อวิทยุ หรือโทรทัศน์อย่างใดอย่างหนึ่งจากเจ๊กหมงโดยไม่กำหนดว่าจะซื้ออะไรแน่ ปัญหาจึงมีว่าเจ๊กหมงจะต้องส่งอะไรให้นางมารศรี, วิทยุ หรือ โทรทัศน์ และใครจะเป็นผู้เลือกให้ส่งของที่ซื้อนางมารศรีหรือเจ๊กหมง หรือเช่น เจ๊กหมงเป็นหนี้นางมารศรี ๔,๐๐๐ บาท ตกลงกันว่า เจ๊กหมงจะใช้เงินคืนหรือจะส่งโทรทัศน์ให้นางมารศรี ๑ เครื่อง ดังนี้ ใครจะเป็นผู้เลือกชำระหนี้ ตามมาตรา ๑๙๘ "ถ้าการอันมีกำหนดพึงกระทำเพื่อชำระหนี้นั้นมีหลายอย่าง แต่จะต้องกระทำการใดการหนึ่งแต่อย่างเดียว สิทธิที่จะเลือกทำการใดนั้นตกอยู่แก่ฝ่ายลูกหนี้ เว้นแต่จะได้ตกลงกันเป็นอย่างอื่น" ดังนั้น ตามตัวอย่างข้างต้น สิทธิที่จะเลือกชำระหนี้จึงตกเป็นของเจ๊กหมงซึ่งเป็นลูกหนี้ เจ๊กหมงจะส่งมอบวิทยุตามที่นางมารศรีซื้อ หรือชำระหนี้เงิน ๖,๐๐๐ บาทด้วยเครื่องโทรทัศน์ ๑ เครื่องก็ได้ ทั้งนี้ เว้นแต่จะได้ตกลงกันไว้เป็นอย่างอื่นโดยชัดแจ้งว่าฝ่ายเจ้าหนี้เป็นผู้มีสิทธิเลือกให้ชำระหนี้ หรือจะให้บุคคลภายนอกเป็นผู้เลือก (๒๐๑)

การชำระหนี้ด้วยการกระทำหลายอย่าง กับการชำระหนี้ตามลำดับก่อนหลังใกล้ชิดกันมาก จะต้องระวังแยกกันให้ออกการชำระหนี้ด้วยการกระทำหลายอย่าง ลูกหนี้เป็นฝ่ายเลือกชำระดังกล่าวแล้ว เว้นแต่จะมีข้อตกลงเป็นอย่างอื่นโดยชัดแจ้ง แต่ชำระหนี้ตามลำดับก่อนหลัง ลูกหนี้ไม่มีสิทธิเลือกชำระ ฝ่ายเจ้าหนี้กลับมีสิทธิบังคับให้ลูกหนี้ชำระหนี้อย่างไรก็ได้ ตัวอย่าง นายฉมุล ซื้อนาและเรือน ๑ หลังจากนายดำ และได้ชำระ

เงิน ๔,๐๐๐ บาท ให้นายดำไปแล้ว แต่ยังไม่ทันได้โอนกัน นายดำก็กลับใจไม่ขายนาและเรือน นายลมุลจึงฟ้องศาลขอให้บังคับให้นายดำให้โอนขายนาและเรือนให้ ศาลจึงบังคับให้นายดำขายนาและเรือนให้นายลมุลตามสัญญาซื้อขาย ถ้าไม่สามารถโอนขายได้ก็ให้นายดำคืนเงิน ๔,๐๐๐ บาท พร้อมด้วยดอกเบี้ยให้นายลมุลด้วย นายดำแถลงต่อศาลว่าไม่สามารถโอนขายนากับเรือนได้ เพราะ ๑. ได้เอานาและเรือนไปค้ำประกันหนี้ไว้และ ๒. นายดำจะไม่มีที่นาทำกินและจะไม่มีเรือนอยู่ จึงขอชำระหนี้เป็นเงินสดให้นายลมุล ศาลตัดสินว่า ศาลได้บังคับให้นายดำโอนขายที่นาและเรือนให้นายลมุลแล้ว ถ้าไม่สามารถโอนขายได้จึงให้คืนเงิน เป็นการกำหนดให้กระทำการชำระหนี้ทีละอย่างก่อนหลังตามลำดับ คือ ไม่สามารถกระทำอย่างแรกแล้ว จึงให้กระทำอย่างหลัง ไม่ใช่การกระทำหลายอย่างอันลูกหนี้จะพึงเลือกได้ตามมาตรา ๑๙๘ การที่นายดำเอาทรัพย์รายนี้ไปค้ำประกันหนี้ไว้ ไม่ทำให้การโอนขายที่นาและเรือนเป็นอันพ้นวิสัยอันจะเป็นเหตุให้ยกขึ้นอ้างว่า ไม่สามารถขายนาและเรือนได้ (ดูข้อ ๔๙๓) ฉะนั้น โอกาสที่นายดำจะขอคืนเงินให้นายลมุลจึงยังไม่เกิดขึ้น จึงบังคับให้นายดำโอนขายนาและเรือนให้นายลมุลไป (๑๐๑๕/๒๔๙๓) ศาลพิพากษาให้จำเลยส่งมอบห้องพิพาทให้โจทก์ ถ้าไม่สามารถส่งได้ให้คืนเงินแก่โจทก์ ๑๒,๕๐๐ บาท ดังนี้เป็นการกำหนดให้จำเลยกระทำการชำระหนี้ทีละอย่างก่อนหลังตามลำดับไม่ใช่เลือกได้ตาม ๑๙๘ จำเลยจะอ้างว่าต้องใช้ห้องพิพาทเพื่อประกอบอาชีพนั้น ไม่เรียกว่าเป็นอันพ้นวิสัยที่ไม่สามารถส่งมอบห้องพิพาทได้ ฉนั้นโอกาสที่จำเลยจะขอคืนเงินให้โจทก์จึงยังไม่อาจเกิดขึ้น (๑๓๖๗/๒๕๑๐) นายแฟบทำสัญญาจะซื้อขายที่ดินแปลงหนึ่งจากนายตันเป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท นายตันรับเงินไปแล้ว ๘๐๐ บาท อีก ๔๐๐ บาท จะชำระเมื่อโอนกรรมสิทธิ์กันแล้ว และสัญญากันว่า ถ้าผู้ขายบิดพริ้วไม่ยอมขาย ก็ยอมให้ผู้ซื้อเรียกค่าเสียหายจากผู้ขายได้ และยอมให้ปรับเป็นเงิน ๑,๖๐๐ บาท อีกโสดหนึ่งด้วย ต่อมาผู้ขายบิดพริ้วไม่ยอมขายที่ดิน ผู้ซื้อจึงฟ้องผู้ขายขอให้ศาลบังคับให้ขายที่ดิน นายตันไม่ยอมขายอ้างว่า ตามสัญญาเมื่อผู้ขายบิดพริ้วไม่ขาย ก็ให้ผู้ซื้อปรับได้อยู่แล้ว ก็ขอให้ปรับไป จะบังคับให้ขายไม่ได้ศาลตัดสินว่า ตามสัญญาที่ว่าเมื่อผู้ขายบิดพริ้วไม่ยอมทำการโอนกรรมสิทธิ์ก็ยอมให้ฟ้องเรียกค่าเสียหาย และยังยอมให้ปรับเป็นเงิน ๑๖,๐๐๐ บาท อีกโสดหนึ่งนั้น จะถือว่าผู้ซื้อยินยอมให้ผู้ขายเลือกการชำระหนี้ คือ

จะไม่ขายที่ดินก็ได้ โดยยอมให้ปรับดังนี้ ย่อมเถียงไม่ขึ้น เพราะตามสัญญาไม่ได้ระบุให้ปรากฏเช่นนั้น และกรณีผู้ซื้อก็ไม่ได้แสดงเจตนาว่าจะเรียกเอาค่าปรับนั้นแต่อย่างใด สิทธิของผู้ซื้อในอันที่จะขอบังคับให้ชำระหนี้โดยโอนที่ดินให้จึงยังมีอยู่บริบูรณ์ ให้บังคับนายตันให้โอนกรรมสิทธิ์ที่ดินให้แก่นายแฟบไป (๑๘๘๖/๒๔๙๓)

๔๙๐. การเลือกชำระหนี้ ถ้าคู่กรณีจะเป็นลูกหนี้หรือเจ้าหนี้ก็ตามเป็นฝ่ายเลือกกันเองแล้ว ฝ่ายผู้มีสิทธิเลือกก็แสดงเจตนาแก่คู่กรณีอีกฝ่ายหนึ่งว่า จะชำระหนี้กันด้วยอะไร(๑๙๙) ถ้าบุคคลภายนอกเป็นผู้เลือกบุคคลภายนอกคนนั้นก็ต้องแสดงเจตนาต่อลูกหนี้ว่าให้ชำระหนี้ด้วยอะไรเช่นเดียวกัน และให้ลูกหนี้แจ้งความนั้นแก่เจ้าหนี้ทราบอีกต่อหนึ่ง (๒๐๑) ในกรณีที่บุคคลภายนอกไม่อาจเลือกได้ก็ดี หรือไม่เต็มใจจะเลือกก็ดี สิทธิที่จะเลือกก็ตกไปแก่ฝ่ายลูกหนี้ (๒๐๑ ว. ๒) ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น

๔๙๑. เมื่อฝ่ายที่มีสิทธิเลือกได้เลือกการชำระหนี้ เป็นอย่างใดแล้วก็ให้ถือว่าอย่างนั้นอย่างเดียวเป็นการชำระหนี้อันกำหนดให้กระทำแต่ต้นมา (๑๙๙ ว. ๒) เช่น เจ๊กหมงเลือกชำระหนี้นางมารศรีด้วยเครื่องโทรทัศน์ดังกล่าวใน ข้อ ๔๘๙ ต่อมาเครื่องโทรทัศน์กลับมีราคาสูงกว่าเงิน ๔,๐๐๐ บาท เจ๊กหมงจะกลับใจใช้เงิน ๔,๐๐๐ บาท ให้นางมารศรี ดังนี้ ทำไม่ได้ เมื่อตาลงจะชำระหนี้ด้วยโทรทัศน์แล้ว ก็ต้องเป็นโทรทัศน์เว้นไว้แต่เจ้าหนี้ คือนางมารศรีจะยินยอมด้วย (๓๒๑,๓๔๙)

๔๙๒. "ในการเลือกชำระหนี้นั้น ถ้าจะต้องเลือกภายในระยะเวลาอันมีกำหนดและฝ่ายที่มีสิทธิจะเลือกมิได้เลือกภายในระยะเวลานั้นแล้ว สิทธิที่จะเลือกก็ย่อมตกไปอยู่แก่อีกฝ่ายหนึ่ง" (๒๐๐ ว. ๑) เช่น เจ๊กหมงจะชำระหนี้เงิน ๔,๐๐๐ บาท หรือโทรทัศน์ให้นางมารศรี และได้กำหนดกันเองระหว่างเจ๊กหมงกับนางมารศรี ว่าให้เลือกเอาภายใน ๗ วัน นับแต่วันที่ตกลงกัน หากพ้น ๗ วันไปแล้ว เจ๊กหมงไม่เลือก สิทธิเลือกอันนี้ก็ตกเป็นสิทธิของนางมารศรีที่จะกำหนดให้เจ๊กหมงชำระหนี้ด้วยอะไร ที่เป็นดังนี้ก็เพราะ เมื่อเขาให้สิทธิลูกหนี้เลือกได้แล้ว ลูกหนี้กลับไม่ใช้สิทธิอันนี้ ก็ต้องถือว่าสละสิทธิ แต่ถ้ามิได้กำหนดระยะเวลาให้เลือกไว้ เมื่อหนี้ถึงกำหนดชำระ ฝ่ายที่ไม่มีสิทธิจะเลือกอาจกำหนดเวลาอันสมควร บอกกล่าวให้ฝ่ายมีสิทธิเลือกใช้สิทธิเลือกเสียภายในเวลานั้น

(๒๐๐ ว.๒) การบอกกล่าวในกรณีที่ต้องบอกกล่าวเมื่อหนี้ถึงกำหนดชำระแล้ว เช่น เจ๊กหมง จะต้องชำระเงิน ๔,๐๐๐ บาท หรือโทรทัศน์ ๑ เครื่อง ในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ถึงวันนั้น เจ๊กหมงก็ยังไม่เลือกชำระหนี้ ดังนี้นางมารศรีก็จะบอกกล่าวให้เจ๊กหมงใช้สิทธิเลือกชำระหนี้เสียภายใน ๗ วัน หากเจ๊กหมงยังไม่เลือกอยู่อีกสิทธิเลือกก็ตกไปเป็นของนางมารศรี เหมือนกับที่กล่าวข้างต้น

๔๙๓. ถ้าการอันพึงต้องชำระหนี้มีหลายอย่าง และอย่างใดอย่างหนึ่งตกเป็นอันพ้นวิสัยจะทำได้มาแต่ต้นก็ดีหรือกลายเป็นพ้นวิสัยในภายหลังก็ดี ก็ให้จำกัดหนี้นั้นไว้เพียงการชำระหนี้อย่างอื่นที่ไม่พ้นวิสัย (๒๐๒) หมายความว่า เมื่อผู้มีสิทธิเลือกชำระหนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เจ๊กหมงเลือกใช้หนี้ด้วยเครื่องโทรทัศน์โดยเฉพาะ เครื่องโทรทัศน์นั้นชำรุดใช้การไม่ได้มาแต่ต้นก่อนเลือกก็ดี หรือเกิดชำรุดใช้การไม่ได้เอาเมื่อภายหลังการเลือกก็ดี เจ๊กหมงก็ต้องชำระเงิน ๔,๐๐๐ บาท ให้นางมารศรี ซึ่งตนไม่ได้เลือกไว้แต่แรก เพราะการเอาโทรทัศน์ที่ใช้การไม่ได้ให้นางมารศรี ย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่นางมารศรี และการใช้เงินนางมารศรี ๔,๐๐๐ บาท ก็ไม่ใช่เป็นการพ้นวิสัยที่เจ๊กหมงจะทำได้ แต่การจำกัดดังที่ว่านี้ ย่อมไม่เกิดมีขึ้น หากว่าการชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัยเพราะพฤติการณ์อันใดอันหนึ่ง ซึ่งฝ่ายที่ไม่มีสิทธิจะเลือกนั้นต้องรับผิดชอบ เช่น เมื่อเจ๊กหมงตกลงชำระโทรทัศน์แทนหนี้แล้ว ยังไม่ทันได้มอบเครื่องให้ไป นางมารศรีไปบ้านเจ๊กหมงเดินเซ่อซ่าเข้าไปเตะโต๊ะตั้งโทรทัศน์ตกลงมาแตกเสียหายใช้การไม่ได้ เช่นนี้เป็นพฤติการณ์ที่นางมารศรีก่อขึ้นให้โทรทัศน์ใช้ไม่ได้ เจ๊กหมงก็หลุดพ้นจากการชำระหนี้ตามมาตรา ๒๑๙ ว. ๑

เมื่อมีลูกหนี้ อันก่อให้เกิดหนี้ขึ้นแล้วผลแห่งหนี้คือ ลูกหนี้จะต้องปฏิบัติการชำระหนี้ตามเวลาและตามวิธีการที่ได้ตกลงกันไว้ ถ้าลูกหนี้ไม่ชำระหนี้ตามกำหนด ก็จะถูกเจ้าหนี้เตือนให้ชำระหนี้ เมื่อเตือนแล้วยังไม่ชำระหนี้อีก ก็ได้ชื่อว่าผิดนัดและอาจจะถูกบังคับให้ชำระหนี้ได้ ซึ่งการบังคับให้ชำระหนี้นี้จะทำให้เกิดผลเสียหายแก่ลูกหนี้หลายประการ ได้แก่อาจต้องชดใช้ค่าเสียหายทดแทนให้เจ้าหนี้ และการที่เจ้าหนี้จะเข้าสวมสิทธิของลูกหนี้กระทำการบางอย่าง เพื่อรักษาไว้ซึ่งทรัพย์สินของลูกหนี้ไว้เป็นการประกันการชำระหนี้ ซึ่งจะได้ศึกษากันดังต่อไปนี้

๑. การบังคับชำระหนี้

๒. การเรียกค่าสินไหมทดแทน

๓. การใช้สิทธิเรียกร้องของลูกหนี้

๔. การเพิกถอนการฉ้อฉล

๕. การรับช่วงสิทธิ

๔๙๔. หนี้ถึงกำหนดชำระ

การที่เจ้าหนี้จะบังคับให้ลูกหนี้ชำระหนี้นั้น ต้องให้หนี้นั้นถึงกำหนดชำระเสียก่อน เมื่อใดจึงจะเรียกว่าหนี้ถึงกำหนดชำระมาตรา ๒๐๓ วางหลักทั่วไปไว้ว่า "ถ้าเวลาอันจะพึงชำระหนี้นั้นมิได้กำหนดลงไว้หรืออนุมาน จากพฤติการณ์ทั้งปวงก็ไม่ได้แล้ว เจ้าหนี้ย่อมจะเรียกให้ชำระหนี้ได้โดยพลัน และฝ่ายลูกหนี้ก็ย่อมจะชำระหนี้ของตนโดยพลันดุจกัน

ถ้าได้กำหนดเวลาไว้ แต่หากเป็นกรณีที่สงสัย ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเจ้าหนี้จะเรียกให้ชำระหนี้ก่อนเวลานั้นหาได้ไม่ แต่ฝ่ายลูกหนี้จะชำระหนี้ก่อนกำหนดนั้นก็ได้" (๒๐๓)

ตามนัยแห่งมาตรา ๒๐๓ จะเห็นได้ว่า ถ้าได้กำหนดวันชำระหนี้ตามวันปฏิทินแน่นอนแล้ว ก็ไม่มีอะไรเป็นปัญหายุ่งยาก (ดูข้อ ๔๙๙ ด้วย) เช่น กู้เงินเขา ๔,๐๐๐ บาท จะชำระในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม วันถึงกำหนดชำระหนี้ ก็คือ ๓๑ กรกฎาคม นั้น แต่ถ้าไม่ได้กำหนดวันชำระหนี้กันไว้ แต่พอจะสันนิษฐานหรืออนุมานจากพฤติการณ์ต่างๆ ได้ ปัญหาก็จะไม่มีอะไรยุ่งยากเช่นกัน เช่น เจ๊กหมงยืมกระบือนางมารศรี ๕ ตัว ว่าจะเอาไปไถนา ดังนี้ แม้จะไม่ได้กำหนดเวลาส่งคืนกระบือไว้ แต่ตามพฤติการณ์ก็พอจะอนุมานได้แล้วว่า เอาไปไถนา ฉะนั้น เมื่อไถนาแล้วเจ๊กหมงก็ต้องคืนให้นางมารศรี ส่วนนางมารศรี ตราบใดที่เจ๊กหมงยังไม่ได้ไถนา ก็จะเรียกกระบือคืนจากเจ๊กหมงไม่ได้ แต่ถ้าเจ๊กหมงไปหานางมารศรีแล้วบอกว่า เจ๊ ขอยืมควาย ๕ ตัว และนางมารศรีก็ให้ไป หรือขอยืมเงินสัก ๕,๐๐๐ บาท และนางมารศรีก็ให้ไป ดังนี้ จะเห็นได้ว่าไม่มีพฤติการณ์ใดๆ พอที่จะอนุมานได้ว่า กำหนดจะส่งคืนกระบือหรือจะใช้เงิน ๕,๐๐๐ บาท คืนกัน

เมื่อใด นางมารศรีซึ่งเป็นเจ้าหนี้ย่อมเรียกให้ชำระหนี้ คือให้เจ๊กหมงคืนควาย ๕ ตัว หรือให้ใช้เงิน ๕,๐๐๐ บาท ได้โดยพลัน หรือทางฝ่ายเจ๊กหมงก็จะชำระหนี้คืนควาย ๕ ตัว หรือเงิน ๕,๐๐๐ บาท ให้นางมารศรีได้โดยพลันเช่นกัน นางมารศรีจะปฏิเสธย้ำ ไม่ยอมรับควายหรือเงินคืนจากเจ๊กหมงไม่ได้ (๑) ข้อความในจดหมายมีว่า "หนังสือนี้ เพื่อรับรองและขอบคุณที่ให้บริษัทกู้เงิน จะชำระคืนเมื่อผลผลิตมีพอชำระได้" เป็นหนังสือ รับสภาพหนี้ ไม่ใช่เอกสารกู้อันต้องปิดแสตมป์ ใช้เงินคืนเมื่อใดเป็นเหตุการณ์ในอนาคต เท่ากับไม่ได้กำหนดเวลาชำระหนี้ จึงเรียกให้ชำระโดยพลันตาม ๒๐๓ ได้ (๒๔๘/๒๕๐๙) —(๒) หนังสือที่จำเลยทำให้โจทก์ ไม่กำหนดเวลาชำระหนี้ ฉะนั้น เมื่อโจทก์ทวงถาม จำเลยก็ต้องชำระ จะขอผ่อนชำระโดยโจทก์ไม่ได้ตกลงด้วยไม่ได้ (๑๐๙๖/๒๕๐๙)

อนึ่ง สังเกตว่า ถ้าในสัญญากู้ไม่ได้กำหนดเวลาชำระหนี้ไว้ ผู้กู้จะนำพยานบุคคลมาสืบว่ามีกำหนดเวลาหาได้ไม่ ต้องห้ามตาม วิ. แพ่ง ๙๔ ซึ่งห้ามมิให้ศาลรับฟังพยานบุคคล ในเมื่อกฎหมายบังคับให้ต้องมีพยาน เอกสารมาแสดง และในกรณีที่สัญญากู้ไม่ได้กำหนดเวลาชำระหนี้นั้น แม้ผู้กู้จะผ่อนเวลาให้ลูกหนี้ผู้ทำประกันก็ไม่หลุดพ้น (๑๑๒๔/๒๕๑๑)

๔๙๕. "ถ้าได้กำหนดเวลาชำระหนี้กันไว้ แต่หากกรณีเป็นที่สงสัยให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่า เจ้าหนี้จะเรียกให้ชำระหนี้ก่อนถึงเวลานั้นหาได้ไม่ แต่ฝ่ายลูกหนี้จะชำระหนี้ก่อนกำหนดนั้นก็ได้" (๒๐๓ ว. ๒) เช่น กู้เงินกัน ๕,๐๐๐ บาท สัญญาจะใช้เมื่อหมดสงกรานต์แล้ว ดังนี้ ก่อนชำระหนี้ย่อมทำให้สงสัยได้ เพราะวันสงกรานต์เป็นวันขึ้น ๒ ค่ำ เดือน ๖ แต่เทศกาลสงกรานต์เริ่มตั้งแต่วันขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๖ จนถึงวันขึ้น ๕ ค่ำ กำหนดชำระหนี้จึงไม่แน่ว่าจะเป็นวันไหนในระหว่างวันขึ้น ๑ ค่ำ จนถึงวันขึ้น ๕ ค่ำ ฉะนั้น หากเจ้าหนี้จะเรียกให้ลูกหนี้ชำระหนี้ในวันใดวันหนึ่งใน ๕ วันนี้ ลูกหนี้ก็อาจจะเตรียมตัวไม่พร้อมที่จะชำระหนี้ และอาจเป็นที่เสียหายแก่ลูกหนี้ได้มาก เช่น ขายข้าวของไปในราคาถูก ๆ เพียงแต่จะให้ได้เงินมาชำระหนี้เขาเท่านั้นเป็นต้น ดังนี้ กฎหมายจึงบัญญัติไว้เลยว่า ก่อนกำหนดเวลานั้น คือ วันสิ้นเทศกาลสงกรานต์ เจ้าหนี้จะเรียกร้องให้ชำระหนี้หาได้ไม่ และการที่มาตรา ๒๐๓ ว. ๒ บัญญัติไว้เช่นนี้ก็เพื่อจะให้

กลมกลืนกับมาตรา ๑๕๔ ว. ๑ ซึ่งมีว่า "อันเงื่อนเวลาเริ่มต้น หรือเวลาสิ้นสุดนั้น ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่า ย่อมกำหนดไว้เพื่อประโยชน์แก่ฝ่ายลูกหนี้ เว้นแต่จะปรากฏโดยเนื้อความแห่งตราสาร หรือโดยพฤติการณ์แห่งกรณีว่าได้ตั้งใจจะให้เป็นประโยชน์แก่ฝ่ายเจ้าหนี้ หรือแก่คู่กรณีทั้ง ๒ ฝ่ายด้วยกัน"

กำหนดเวลาชำระหนี้ที่สงสัย เจ้าหนี้จะให้ชำระหนี้ก่อนถึงเวลานั้นไม่ได้ดังกล่าวแล้วข้างต้นนั้น บังคับแต่เฉพาะเจ้าหนี้ ส่วนลูกหนี้นั้นจะชำระหนี้ก่อนกำหนดนั้นก็ได้ เช่น จะชำระหนี้ก่อนวันเทศกาลสงกรานต์ หรือในวันใดวันหนึ่งระหว่างเทศกาลสงกรานต์ เจ้าหนี้จะปฏิเสธไม่ยอมรับชำระหนี้หาได้ไม่ เว้นแต่จะเข้าข้อยกเว้น ซึ่งจะกล่าวต่อไป (ข้อ ๕๑๘)

๔๙๖. การผิดนัดชำระหนี้

"ถ้าหนี้ถึงกำหนดชำระหนี้แล้ว และภายหลังแต่นั้น เจ้าหนี้ได้ให้คำเตือนลูกหนี้แล้ว ลูกหนี้ยังไม่ชำระหนี้ ลูกหนี้ได้ชื่อว่าผิดนัด เพราะเขาเตือนแล้ว" (๒๐๔ ว. ๑) ตามมาตรานี้จะเห็นได้ว่า หนี้ถึงกำหนดชำระดังที่กล่าวมาใน ข้อ ๔๙๔ และ ๔๙๕ และลูกหนี้ผิดนัดนั้นไม่เหมือนกัน

การเป็นหนี้เขา ก็ต้องชำระหนี้ให้เขาวันยังค่ำ จะชำระหนี้กันเมื่อใดก็ต้องชำระเมื่อหนี้ถึงกำหนดตามที่กล่าวในข้อ ๔๙๔ และ ๔๙๕ นั้น เมื่อหนี้ถึงกำหนดชำระเจ้าหนี้ก็ฟ้องลูกหนี้ได้โดยไม่ต้องรอให้ลูกหนี้ผิดนัด แต่การผิดนัดชำระหนี้เป็นคนละเรื่อง การผิดนัดเป็นการเพิ่มความรับผิดให้ลูกหนี้มากขึ้น เพราะการผิดนัดทำให้เจ้าหนี้ต้องได้รับความเสียหายหรือขาดประโยชน์อันควรจะได้ ถ้าลูกหนี้ไม่ได้ชำระหนี้ให้ทันเวลาตามที่กำหนดไว้ เมื่อเกิดการเสียหายขึ้น เจ้าหนี้ก็อาจจะเรียกเอาค่าสินไหมทดแทนเอาจากลูกหนี้ได้ตามมาตรา ๒๑๓ วรรคท้าย ซึ่งถ้าลูกหนี้ชำระหนี้ภายในกำหนดโดยไม่ผิดนัด เจ้าหนี้จะเรียกเอาค่าเสียหายทดแทนหาได้ไม่

๔๙๗. การผิดนัดชำระหนี้ คือ "ถ้าหนี้ถึงกำหนดชำระแล้วและภายหลังแต่นั้น เจ้าหนี้ได้ให้คำเตือนลูกหนี้แล้วลูกหนี้ยังไม่ชำระหนี้ ลูกหนี้ได้ชื่อว่าผิดนัดเพราะเขาเตือนแล้ว" (๒๐๔ ว. ๑) ดังนั้น การผิดนัดจึงเริ่มด้วยการที่เจ้าหนี้ได้บอกกล่าวทวงถาม

หนี้ การบอกกล่าวเป็นการ "ให้คำเตือนลูกหนี้" และเมื่อบอกกล่าวไปแล้วลูกหนี้ก็ยังคงเฉยอยู่ ก็เข้ากรณีที่ว่า "ถ้าลูกหนี้ละเลยเสียไม่ชำระหนี้ของตน เจ้าหนี้จะร้องขอต่อศาลให้สั่งบังคับชำระหนี้ก็ เว้นแต่สภาพแห่งหนี้จะไม่เปิดช่องให้ทำเช่นนั้นได้" (๒๑๓ ว. ๑) และเมื่อลูกหนี้ละเลยไม่ชำระหนี้ เจ้าหนี้ก็มีสิทธิที่จะเรียกเอาค่าเสียหายจากลูกหนี้ได้ (๒๑๓ ว. ท้าย) ฉะนั้น การที่เจ้าหนี้จะบังคับชำระหนี้เอาจากลูกหนี้ พร้อมด้วยเรียกค่าเสียหายได้ ก็ต้องบอกกล่าวลูกหนี้ อันเป็นการให้คำเตือนเสียก่อน เมื่อลูกหนี้ยังไม่ชำระหนี้ ก็ได้ชื่อว่าละเลยไม่ชำระหนี้ จึงจะบังคับให้ชำระหนี้และค่าเสียหายได้ ถ้าเจ้าหนี้ไม่บอกกล่าวลูกหนี้ก่อนจะบังคับเอาเช่นนั้นหาได้ไม่ ตัวอย่าง ผู้ให้เช่าและผู้เช่าตกลงกันว่า ผู้เช่ายอมออกจากห้องเช่าชั่วคราวเพื่อให้ซ่อมแซม ซ่อมแซมเสร็จ ผู้ให้เช่าจะยอมให้ผู้เช่าเข้าอยู่ดังเดิม เมื่อให้ผู้ให้เช่าผิดสัญญาเอาห้องไปให้ผู้อื่นเช่าเสียแล้ว สภาพแห่งหนี้ก็ไม่เปิดช่องให้บังคับให้ผู้เช่าเข้าอยู่ได้ ผู้เช่าได้แต่จะเรียกเอาค่าเสียหายเท่านั้น (ฎ. ๓๑๕/๒๔๙๖) กรณีเจ๊กหมงกู้เงินนางมารศรีไป ๕,๐๐๐ บาท โดยไม่กำหนดว่าจะใช้เมื่อใด และไม่มีทางจะอนุมานจากพฤติการณ์ใด ๆ ได้ตามนัยแห่งมาตรา ๒๐๓ วรรค ๑ ดังกล่าวในข้อ ๔๙๔ นั้น นางมารศรีจะเรียกให้เจ๊กหมงชำระหนี้เมื่อใดก็ได้ เพราะถือว่า หนี้ถึงกำหนดชำระแล้ว แต่ถ้านางมารศรีไม่ได้บอกกล่าวให้เจ๊กหมงชำระหนี้ จะถือว่า เจ๊กหมงผิดนัดชำระหนี้ยังไม่ได้ เมื่อนางมารศรีบอกกล่าวไปยังเจ๊กหมงให้นำเงินมาชำระหนี้แล้ว เจ๊กหมงยังเพิกเฉยอยู่นั่นแหละ เจ๊กหมงจึงจะได้ชื่อว่าผิดนัด เพราะนางมารศรีได้เตือนแล้ว

๔๙๘. "ถ้าได้กำหนดเวลาชำระหนี้ไว้ตามวันแห่งประติทิน และลูกหนี้มิได้ชำระหนี้ตามกำหนด ลูกหนี้ตกเป็นผู้ผิดนัดโดยมิพักต้องเตือนเลย วิธีเดียวกันนี้ให้ใช้บังคับแก่กรณี ต้องบอกกล่าวล่วงหน้าก่อนชำระหนี้ ซึ่งได้กำหนดเวลาลงไว้อาจคำนวณได้โดยประติทินนับแต่วันที่ได้บอกกล่าว" (๒๐๔ ว. ๒)

๔๙๙. ตามนี้ กฎหมายได้วางหลักเวลาผิดนัดของลูกหนี้ในตัว ๒ ประการ ซึ่งเจ้าหนี้ไม่ต้องบอกกล่าวลูกหนี้ ถึงกำหนดตามนั้น ถือว่าลูกหนี้ผิดนัดโดยอัตโนมัติ ประการแรกเมื่อได้มีการตกลงกำหนดเวลาชำระหนี้ไว้ตามวันประติทิน เช่น กู้เงิน ๔,๐๐๐ บาท จะชำระให้เสร็จในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ดังนี้ ถ้าไม่ใช้เขาให้เสร็จไปใน วันที่ ๓๑

กรกฎาคม ลูกหนี้ก็เป็นผู้ผิดนัดโดยเจ้าหนี้ไม่ต้องบอกกล่าวคือ ให้คำเตือนตามมาตรา ๒๐๔ ว. ๑ ดังกล่าวในข้อ ๔๙๗ ๑. ห้างหุ้นส่วนอุบลเบญจมาศเช่าโรงฉายภาพยนตร์จากนายสวาสดิ์ ในสัญญาเช่ามีว่า ผู้เช่าขอเช่าโรงฉายภาพยนตร์มีกำหนด ๓ ปี นับแต่ ๑๕ เมษายน ๒๕๐๔ ถึง ๑๕ เมษายน ๒๕๐๗ คิดค่าเช่าให้เดือนละ ๓๐๐ บาท จ่ายเงินค่าเช่าให้ผู้ให้เช่าเป็นรายปี ปีละครั้ง ชำระล่วงหน้าทุก ๆ ปีจนครบ ๓ ปี เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท ตามสัญญาเช่าเป็นเวลา ๓ ปี ตั้งแต่ ๑๕ เมษายน ๒๕๐๔ จนถึง ๑๕ เมษายน ๒๕๐๗ ดังนี้ ถือได้ว่าได้กำหนดเวลาชำระหนี้ไว้ตามวันแห่งประติทิน ห้างหุ้นส่วนไม่ชำระหนี้ตามนั้น ห้างหุ้นส่วนตกเป็นผู้ผิดนัด โดยมิพักให้นายสวาสดิ์ต้องเตือนเลย (๑๑๖๕/๒๔๙๙) ๒. บริษัทการพิมพ์ทหารผ่านศึก เช่าซื้อโรงพิมพ์จากนายเครือ เป็นเงิน ๓ แสน ๕ หมื่นบาท ผ่อนชำระเป็นรายเดือน เดือนละ ๕,๐๐๐ บาท รวม ๗๐ ชำระครบ ๗๐ เดือนเมื่อใด นายเครือยอมให้โรงพิมพ์ตกเป็นของบริษัท ในการเช่าซื้อนี้ ทั้ง ๒ ฝ่ายตกลงกันว่าบริษัทต้องชำระเงินล่วงหน้า ๖ เดือน เดือนละ ๕,๐๐๐ บาท รวมเป็น ๓ หมื่นบาท ให้นายเครือในวันทำสัญญาการชำระเงินรายเดือนให้เริ่มตั้งแต่เดือนธันวาคม บริษัทผิดนัดไม่ชำระเงินรายเดือนถึง ๒ เดือนด้วยกัน นายเครือจึงบอกเลิกสัญญาเช่าซื้อให้บริษัทคืนโรงพิมพ์ และให้บริษัทชำระเงินรายเดือน ๒ งวด กับให้บริษัทเสียค่าเสียหายให้อีก ๕,๐๐๐ บาท ฐานผิดนัด ศาลตัดสินว่า ตามสัญญาบริษัทมีสิทธิผ่อนชำระเป็นรายเดือนรวม ๗๐ เดือน ฉะนั้น การที่บริษัทชำระเงินล่วงหน้า ๖ เดือน ในวันทำสัญญา จึงเป็นการชำระหนี้ล่วงหน้าก่อนถึงวันกำหนดชำระหนี้ แม้บริษัทงดเว้นไม่ได้ชำระค่าเช่าซื้อ ๒ งวด จะถือว่าบริษัทผิดนัดค่าเช่าซื้อ ๒ คราวติด ๆ กันไม่ได้ เพราะบริษัทได้ชำระล่วงหน้าแล้ว ๖ เดือน และระยะเวลานั้นก็ยังไม่ได้ล่วงพ้นไป หนี้ของบริษัทที่จะต้องชำระตามสัญญาจึงไม่มีถึงกำหนด (๙๕๕/๒๔๙๘) ๓. ตามสัญญาโจทก์จ้างให้จำเลยต่อเติมอาคารโดยไม่มีการรับอนุญาตจากเทศบาล เมื่อจำเลยไม่ขออนุญาตเสียก่อน ข้อสัญญานี้ก็หาคุ้มครองให้จำเลยพ้นผิดฐานก่อสร้างอาคารโดยไม่รับอนุญาตตาม พ.ร.บ. ควบคุมการก่อสร้างอาคาร ๒๔๗๙ ไม่ ฉะนั้นการที่จำเลยมิได้ลงมือก่อสร้างอาคารตามกำหนด เพราะไม่ได้รับอนุญาตจากเทศบาลมา จำเลยก็หาตกเป็นผู้ผิดนัดเพราะไม่ชำระหนี้ตามเวลากำหนดไม่ เพราะตามข้อกำหนดมิได้กำหนดให้เป็นหน้าที่ของจำเลยที่

จะต้องจัดให้ได้รับอนุญาตในการก่อสร้าง และเมื่อจำเลยไม่ได้ทำการก่อสร้างเพราะไม่มีใบอนุญาต จำเลยก็จะเอาเงินล่วงหน้าไว้ไม่ได้ต้องคืนให้โจทก์ผู้ว่าจ้าง และต้องเสียดอกเบี้ยนับแต่วันฟ้อง ไม่ใช่นับแต่วันที่จำเลยรับเงินไปจากโจทก์ เพราะไม่ใช่กรณีที่จำเลยทำผิดสัญญาอันโจทก์จะบอกเลิกสัญญาได้ และกรณีที่การก่อสร้างมิได้กระทำลงเช่นนี้ เพราะต่างก็ตกลงกันจะทำโดยไม่ขอรับอนุญาตจากเทศบาล (๒๖๕/๒๕๑๐) ๔. สัญญายอมความชำระหนี้จำนองมีข้อตกลงกำหนดและเวลาชำระหนี้ว่า จำเลยต้องชำระในวันที่ ๑ ของทุก ๆ เดือน เดือนละ ๑ พันบาท แต่ไม่มีข้อความว่า ถ้าผิดนัดงวดใดให้ถือว่าผิดนัดทั้งหมด ดังนี้ แม้จำเลยไม่ชำระแม้แต่งวดหนึ่งงวดใดจำเลยก็ย่อมจะตกเป็นผู้ผิดนัดชำระหนี้จำนองรายนี้ หาใช่ผิดนัดแต่เฉพาะงวดไม่ เพราะกรณีไม่ใช่แยกหนี้ออกเป็นราย ๆ ต่างรายกัน (๕๒๑/๒๕๑๐) ๕. นายแดงกู้เงินโจทก์ตกลงให้ดอกเบี้ยคือการให้โจทก์เข้าทำนา เมื่อนายแดงตายจำเลยซึ่งเป็นผู้รับมรดกไม่ยอมชำระดอกเบี้ย (คือขัดขวางไม่ยอมให้โจทก์เข้าทำนา) จำเลยต้องรับผิดชำระดอกเบี้ยนับแต่วันผิดนัด ในอัตรา ๗½ % ต่อปี ถ้าฟังไม่ชัดว่าผิดนัดวันใดก่อนโจทก์ฟ้องก็คำนวณได้จากวันฟ้อง (๑๕๙/๒๕๑๓)

๕๐๐. ประการที่ ๒ เป็นหนี้ซึ่งไม่ได้กำหนดเวลาชำระหนี้กันไว้แต่ได้ตกลงกันว่าถ้าเจ้าหนี้ต้องการให้ลูกหนี้เมื่อใด ก็ให้บอกกล่าวกันก่อนล่วงหน้าเท่านั้นเท่านี้วัน อันอาจคำนวณนับได้โดยวันประดิทิน นับแต่วันบอกกล่าว เช่น เจ๊กหมงยืมเงินนางมารศรี ๕,๐๐๐ บาท โดยไม่มีกำหนดเวลาว่าจะชำระคืนเมื่อใด ดังกล่าวใน ข้อ ๔๙๔ แต่ได้ตกลงกันว่า ถ้านางมารศรีต้องการเงินคืนเมื่อใด ก็ให้บอกกล่าวกันล่วงหน้า ๗ วัน ดังนี้ ถ้านางมารศรีจะเขียนหนังสือถึงเจ๊กหมงลงวันที่ ๓๑ กรกฎาคม บอกให้เจ๊กหมงนำเงินมาชำระภายใน ๗ วัน นับแต่วันที่ ๑ สิงหาคมเป็นต้นไป และให้เด็กนำหนังสือไปให้เจ๊กหมงในวันที่เขียนหนังสือนั้น ดังนี้ ก็อาจคำนวณได้โดยประดิทินว่าวันถึงกำหนดชำระหนี้คือ วันที่ ๗ สิงหาคม ถ้าเจ๊กหมงไม่ชำระเงินในวันนั้นรุ่งขึ้นเจ๊กหมงก็ตกเป็นผู้ผิดนัด

๕๐๑. ในกรณีหนี้อันเกิดจากมูลละเมิด ลูกหนี้ได้ชื่อว่าผิดนัดมาแต่เวลาที่ทำละเมิด (๒๐๖) ละเมิด คือ อะไร ดูข้อ ๔๗๙ การละเมิดเป็นการทำให้ผู้อื่นเขาได้รับความ

เสียหายโดยผิดกฎหมาย เขาก็ชอบที่จะเรียกให้ชดใช้ค่าเสียหายได้ นับแต่เวลาที่ละเมิดนั้น เช่น เดินไปชนหาบก๋วยเตี๋ยวเขาล้มโดยประมาท ทำให้ข้าวของเสียหายเมื่อวันที่ ๑ กรกฎาคม ถ้าเขาเรียกร้องให้ชดใช้ค่าเสียหายในภายหลัง ก็ต้องนับว่าผิดนัดมาตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม

๕๐๒. ลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดเพราะว่าผิดนัด ในเมื่อ "ตราบใดการชำระหนี้นั้นยังมิได้กระทำลง เพราะพฤติการณ์อันใดอันหนึ่งซึ่งลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดชอบ ตราบนั้นลูกหนี้ยังหาได้ชื่อว่าผิดนัดไม่" (๒๐๕) หมายความว่าเมื่อมีพฤติการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นอันมิใช่เพราะความผิดของลูกหนี้หรือมิใช่พฤติการณ์ที่ลูกหนี้ก่อขึ้นเอง และเป็นเหตุขัดขวางมิให้ลูกหนี้สามารถชำระหนี้ได้ พฤติการณ์นั้นอาจจะเป็นเหตุสุดวิสัย หรืออาจจะเป็นเหตุอื่นก็ได้ ลูกหนี้ก็ยังไม่ตกเป็นผู้ผิดนัด เช่น จ้างเขาปลูกเรือนโดยรับจะส่งเสาให้เขา แต่ไม่ส่งให้ จึงเป็นเหตุให้ทำเรือนไม่เสร็จตามวันที่กำหนดในสัญญา ดังนี้ จะว่าเขาผิดนัดไม่ได้ (๖๒๕/๒๔๗๒) ให้เช่าโรงเรือน เคยไปเก็บค่าเช่าตลอดมาเป็นเวลา ๑๐ ปี ตั้งแต่เช่ากันมาเป็นการแสดงเจตนาว่า ผู้ให้เช่าจะไปเก็บค่าเช่าเอาจากผู้เช่าเอง เมื่อผู้ให้เช่าไม่ไปเก็บ จะหาว่าผู้เช่าผิดนัดไม่ได้ (๔๔๐/๒๕๐๓) แต่ถ้าตามตัวอย่างข้างต้น เขาเอาเสามาให้แล้ว ผู้รับจ้างกลับเอาเสานั้นไปให้คนอื่นเขายืมไปก่อน ไม่เอามาปลูกเรือนตามที่เขาจ้างให้เสร็จตามเวลาหรือมัวดื่มสุราเมามายจนเจ็บป่วยขึ้น ปลูกบ้านไม่เสร็จตามเวลาดังนี้ก็ไม่ใช่เป็นเหตุสุดวิสัยแต่เป็นพฤติการณ์ที่ผู้รับจ้างก่อขึ้นเอง ต้องรับผิดเพราะผิดนัด ลูกหนี้ต้องถูกคุมขังโดยเจ้าพนักงานแต่ยังคงติดต่อในทางจัดการทรัพย์สินของตนได้ จะอ้างว่าเป็นพฤติการณ์ซึ่งลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดไม่ได้ (๑๖๖/๒๔๗๗ ดู ๒๖๕/๒๕๑๐ ในข้อ ๔๙๙ (๔) ด้วย)

๕๐๓. **ทีนี้เมื่อผิดนัดแล้วลูกหนี้จะต้องรับผิดอย่างไร** ความรับผิดของลูกหนี้มีบัญญัติไว้ดังต่อไปนี้ มาตรา ๒๑๕ "เมื่อลูกหนี้ไม่ชำระหนี้ให้ต้องตามความประสงค์อันแท้จริงแห่งมูลหนี้ เจ้าหนี้จะเรียกเอาสินไหมทดแทนเพื่อความเสียหายอันเกิดจากการนั้นก็ได้" และตามมาตรา ๒๒๒ ว. ๑ "การเรียกเอาค่าเสียหายนั้น ได้แก่เรียกค่าสินไหมทดแทนเพื่อความเสียหาย เช่นที่ตามปรกติย่อมเกิดขึ้นแต่การไม่ชำระหนี้นั้น" หมายความว่ามูลหนี้เกิดจากเหตุอะไร (ข้อ ๔๗๗) และมีวัตถุแห่งหนี้ (ข้อ ๔๘๒) เป็น

อะไร เมื่อลูกหนี้ไม่ชำระหนี้ให้ตรงตามมูลหนี้และวัตถุแห่งหนี้ จะผิดนัดแล้ว เจ้าหนี้ก็เรียกร้องให้ลูกหนี้เสียค่าสินไหมทดแทนได้ เช่น อ.จ.ส. ทำสัญญาให้นายเม่งยิ่นทำเคียวเกี่ยวข้าวให้ อ.จ.ส. นายเม่งยิ่น ทำเคียวแล้วนำมาส่งมอบ แต่ไม่ถูกต้องตามที่ตกลงทำสัญญากัน อ.จ.ส. ก็ย่อมจะเรียกค่าสินไหมทดแทน เพื่อความเสียหายอันเกิดจากการที่ทำเคียวไม่ถูกต้องนั้นได้ และเมื่อ อ.จ.ส. นำสืบถึงค่าเสียหายที่ อ.จ.ส. จะได้รับได้แน่นอนแล้ว อ.จ.ส. ก็มีสิทธิที่จะเรียกเอาจากนายเม่งยิ่นได้ทีเดียว ไม่จำต้องนำเคียวไปจ้างผู้อื่นแก้ไขเสียก่อน และจ่ายค่าจ้างไปก่อนแล้ว จึงมาฟ้องเรียกเอาจากนายเม่งยิ่นได้ (๑๑๐๕/๒๔๙๕, ข้อ ๕๔๓) แต่ค่าใช้จ่ายในการทวงถามหนี้สิน ไม่ใช่ผลเกิดโดยตรงจากการผิดสัญญาไม่ชำระหนี้ จะถือเป็นค่าเสียหายพิเศษไม่ได้ (หากมีสัญญาว่าลูกหนี้ต้องรับผิดก็ต้องว่ากันตามนั้น) (๕๙๑/๒๕๑๑)

๕๐๔. "ถ้าโดยเหตุผิดนัด การชำระหนี้กลายเป็นอันไร้ประโยชน์แก่เจ้าหนี้ เจ้าหนี้จะบอกปัดชำระหนี้และจะเรียกเอาค่าสินไหมทดแทนเพื่อการไม่ชำระหนี้ก็ได้" (๒๑๖) การที่หนี้ถึงกำหนดชำระ และลูกหนี้ผิดนัดแต่กลับมาชำระหนี้เอาภายหลังเมื่อพ้นกำหนดแล้ว ถ้าการชำระหนี้นั้นไม่ทำให้เกิดประโยชน์อะไรแก่เจ้าหนี้ เจ้าหนี้จะบอกปัดไม่ยอมรับชำระหนี้และจะเรียกเอาสินไหมทดแทนจากลูกหนี้ เพราะเหตุที่ลูกหนี้ไม่ชำระหนี้ตามกำหนดทำให้เจ้าหนี้เสียหายก็ได้ เช่น ขอเช่าเรือพาคณะทัศนาจรในวันที่ ๑ กรกฎาคม ผู้ให้เช่านำเรือมาให้วันที่ ๒ กรกฎาคม การนำเรือมาในวันที่ ๒ ไม่ทำให้เกิดประโยชน์อะไรแก่ผู้ขอเช่า เพราะไม่มีใครไปทัศนาจร ดังนี้ผู้ขอเช่า จะบอกปัดไม่เช่าเรือ และจะเรียกเอาค่าเสียหายจากผู้ให้เช่าก็ได้ หากผู้เช่าต้องเสียหายไปเพราะถูกคณะทัศนาจรปรับเอาเงินเท่านั้นเท่านี้ผู้ให้เช่าก็จะต้องชดใช้เงินจำนวนนี้ให้

๕๐๕. ตามมาตรา ๒๑๗ "ลูกหนี้จะต้องรับผิดชอบในความเสียหายบรรดาที่เกิดแต่ความประมาทเลินเล่อ ในระหว่างเวลาที่ตนผิดนัด ทั้งจะต้องรับผิดชอบในการที่การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัย (ข้อ ๕๒๖) เพราะอุบัติเหตุอันเกิดขึ้นในระหว่างเวลาที่ผิดนัดนั้นด้วย เว้นแต่ความเสียหายนั้น ถึงแม้ว่าตนจะได้ชำระหนี้ให้ทันเวลากำหนดก็คงจะต้องเกิดมีอยู่นั่นเอง" ความตาม ม. ๒๑๗ นี้ ได้แบ่งความรับผิดของลูกหนี้ ระหว่างผิดนัดไว้เป็น ๒ กรณี

กรณีที่ ๑ ลูกหนี้จะต้องรับผิดชอบสำหรับความเสียหายในเหตุทั้งหลายที่เกิดขึ้น เพราะความประมาทเลินเล่อของตนในระหว่างที่ผิดนัด เช่น ยืมรถยนต์เขาไปใช้ ครั้นเมื่อเขาทวงรถคืน ก็เพิกเฉยเสียไม่ส่งคืน กลับเอาไปขับชนเสาไฟฟ้าด้วยความประมาทจนรถเขาพังไปทั้งคัน เช่นนี้ก็ต้องรับผิดชอบในความเสียหายที่เกิดแก่รถเขานั้น

กรณีที่ ๒ ลูกหนี้ ต้องรับ ผิดชอบในการ ที่การ ชำระหนี้ กลายเป็น พ้นวิสัย เพราะอุบัติเหตุ ที่เกิดขึ้นในระหว่างผิดนัดด้วย เว้นแต่จะพิสูจน์ได้ว่า แม้ตนจะชำระหนี้ทันเวลากำหนด อย่างไรเสียความเสียหายนั้นก็ต้องเกิดขึ้นอยู่นั่นเอง เช่น ยืมรถยนต์เขาไปใช้ดังกล่าวข้างต้น กำหนดส่งคืนวันที่ ๑ กรกฎาคม ถึงกำหนดแล้วเขาทวงคืนก็ไม่คืน ต่อมาอีก ๒ วัน เกิดอุบัติเหตุไฟไหม้บ้านข้างเคียง ลุกลามไหม้บ้านผู้ยืมด้วย รถที่ยืมเขามาแล้วยังไม่ส่งคืนก็พลอยถูกไฟไหม้ยับเยินไป เช่นนี้ ผู้ยืมก็ต้องรับผิดชอบในความเสียหายเนื่องจากอุบัติเหตุนั้ แม้การที่ไฟไหม้จะไม่ใช่เป็นความผิดหรือความประมาทเลินเล่อของตัวก็ตาม แต่ถ้า (นี่เป็นข้อยกเว้น) สมมุติว่า บ้านผู้ให้ยืมรถอยู่ใกล้เคียงหรือติดกับบ้านผู้ยืม ไฟไหม้บ้านผู้ยืมแล้วลุกลามไหม้บ้านผู้ให้ยืมกับบ้านผู้อื่นอีกทั้งแถบ และผู้ยืมพิสูจน์ได้ว่า หากตนคืนรถให้ตามกำหนด ผู้ให้ยืมก็เก็บรถไว้ในบ้านเมื่อไฟไหม้บ้านผู้ให้ยืม รถก็ต้องถูกไฟไหม้เสียหายอยู่นั่นเอง ดังนี้ ผู้ยืม ก็พ้นความผิดไป

สรุปแล้ว ถ้าอุบัติเหตุเกิดเพราะความประมาทเลินเล่อของลูกหนี้ ลูกหนี้จะต้องรับผิดชอบเสมอไป จะเถียงว่าแม้ตนจะชำระหนี้ตามกำหนดเจ้าหนี้ก็คงประมาทเลินเล่อด้วยเช่นกันหาได้ไม่ แต่ถ้าลูกหนี้ผิดนัดแล้วเกิดอุบัติเหตุ ก็จะต้องพิสูจน์กันว่าอุบัติเหตุนี้จะทำความเสียหายให้เจ้าหนี้อย่างแน่นอนหรือไม่ ดังตัวอย่างข้างต้น ถ้าผู้ให้ยืมกลับพิสูจน์ได้ว่า เขาได้ขายรถให้คนอื่นไปแล้วก่อนผิดนัด หากผู้ยืมคืนรถให้ตามกำหนด ผู้ซื้อก็จะเอารถไป และเมื่อไฟไหม้บ้านผู้ให้ยืม ก็ไม่มีรถจะไหม้ ดังนี้ผู้ยืมก็ต้องรับผิดชอบในความเสียหาย เนื่องจากการชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัย เพราะไม่มีรถจะคืนนั้น

๕๐๖. "**หนี้เงินนั้น** ให้คิดดอกเบี้ยในระหว่างเวลาผิดนัดร้อยละเจ็ดกึ่งต่อปี ถ้าเจ้าหนี้อาจจะเรียกดอกเบี้ยได้สูงกว่านั้น โดยอาศัยเหตุอย่างอื่นอันชอบด้วยกฎหมาย ก็ให้คงส่งดอกเบี้ยต่อไปตามนั้น (๒๒๔ ว. ๑) "หนี้เงิน" ในที่นี้ไม่ได้หมายความจำกัดเฉพาะ

การกู้ยืมเงินกันเท่านั้น ความรับผิดของลูกหนี้ที่จะต้องชดใช้เป็นเงินก็หมายความรวมอยู่ในหนี้เงินด้วย เช่นเป็นหนี้ซื้อเชื่อสิ่งของเขามา หนี้อันเกิดจากมูลละเมิด ซึ่งจะต้องชดใช้เป็นเงิน หนี้อันเกิดจากค่าจ้าง, ค่าแรงงาน ฯลฯ เมื่อมิได้กำหนดอัตราดอกเบี้ยกันไว้ และเมื่อมูลหนี้ผิดนัด กฎหมายก็ให้สิทธิเจ้าหนี้คิดดอกเบี้ยในระหว่างผิดนัดนี้ ได้ร้อยละ ๗ ครึ่งต่อปี เช่น กู้ยืมกันโดยไม่ได้ตกลงเรื่องดอกเบี้ยที่ต้องเสียให้แก่กัน ผู้กู้ผิดนัด เจ้าหนี้ก็มีสิทธิที่จะให้ลูกหนี้เสียดอกเบี้ยให้ร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปี ตลอดเวลาที่ยังผิดนัดอยู่ จนกว่าจะชำระเงินเสร็จ หรือโฆษณาหมิ่นประมาทเขาในหน้าหนังสือพิมพ์ว่า เป็นชู้กับลูกความจนถูกสามียิงเอา ซึ่งเป็นละเมิด ศาลพิพากษาให้ใช้ค่าสินไหมทดแทนให้ผู้ถูกหมิ่นประมาท ๒ หมื่นบาท พร้อมทั้งให้เสียดอกเบี้ยร้อยละ ๗ ครึ่งต่อปี นับแต่วันฟ้องจนกว่าจะชำระเสร็จ ดังนี้ และการยืมเงินมิได้กำหนดดอกเบี้ย ศาลให้เสียดอกเบี้ย ตั้งแต่วันผิดนัดร้อยละ ๗ ครึ่งต่อปี ถ้าวันที่ทวงถามและผิดนัดไม่ปรากฏว่าวันใด ศาลพิพากษาให้ตั้งแต่วันฟ้อง (๑๒๗/๒๕๐๑)

๕๐๗. การที่กฎหมายให้คิดดอกเบี้ยได้ในระหว่างผิดนัด ก็เพราะกฎหมายสันนิษฐานเสียในเบื้องแรกว่า เมื่อไม่ชำระหนี้ให้เขาตามกำหนด จนผิดนัด ก็ย่อมจะทำให้เขาเสียหาย เพราะเงินเป็นสิ่งที่หมุนเวียน อาจจะใช้หาประโยชน์ให้งอกเงยได้ ฉะนั้นจึงบัญญัติเสียเลยว่า ให้ลูกหนี้เสียดอกเบี้ยร้อยละ ๗ ครึ่งต่อปี อันเป็นอัตราต่ำที่สุด เพื่อชดเชยความเสียหายให้เจ้าหนี้ (ตามมาตรา ๗ ถ้าจะต้องเสียดอกเบี้ยให้แก่กันและดอกเบี้ยนั้นไม่ได้กำหนดอัตรากันไว้ในนิติกรรมหรือ โดยกฎหมายอันชัดแจ้งก็ให้ใช้อัตราร้อยละ ๗ ครึ่งต่อปี ตามมาตรา ๖๕๔ ห้ามมิให้คิดดอกเบี้ยเกินร้อยละ ๑๕ ต่อปี ถ้าในสัญญากำหนดดอกเบี้ยเกินกว่านั้น ก็ให้ลดลงมาเป็นร้อยละ ๑๕ ต่อปี และถ้าใครให้ยืมเงินโดยคิดดอกเบี้ยเกินอัตราร้อยละ ๑๕ ต่อปี มีโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (พ.ร.บ. ห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา พ.ศ. ๒๔๗๕ ม. ๓) ควรสังเกตว่า ตาม ๒๒๔ ว. ๑ นี้ แม้ในสัญญาจะมิได้กำหนดให้เสียดอกเบี้ยกันไว้ กฎหมายก็ให้สิทธิเจ้าหนี้ที่จะเรียกให้ลูกหนี้เสียดอกเบี้ยให้ร้อยละ ๗.๕๐ ในระหว่างผิดนัดได้

๕๐๘. แต่ถ้าหากตามมูลหนี้ เจ้าหนี้มีสิทธิที่จะเรียกดอกเบี้ยได้สูงกว่าร้อยร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปี ก็คงไม่เรียกดอกเบี้ยกันตามนั้น เช่น กู้เงินกัน ในสัญญากู้มีว่า ให้เสียดอกเบี้ยร้อยละ ๑๕ ต่อปี หรือขับรถไปชนเขาบาดเจ็บโดยประมาท เขาเรียกค่าเสียหาย ๕,๐๐๐ บาท ผู้ประมาทรับผิดยอมชดใช้ค่าเสียหายให้ตามนั้น และทำสัญญากันว่า หากผิดนัดไม่ชดใช้ ก็ยอมเสียดอกเบี้ยให้ร้อยละ ๑๐ ต่อปี ดังนี้ ลูกหนี้ก็ต้องเสียดอกเบี้ยให้ตามที่สัญญากันไว้ การผิดนัดเป็นความผิดของลูกหนี้ จะให้เป็นคุณแก่ลูกหนี้โดยให้เรียกดอกเบี้ยน้อยลง คือ ร้อยละ ๗.๕๐ ย่อมไม่เป็นธรรมแก่ฝ่ายเจ้าหนี้ และถ้าตามมูลหนี้เดิมสัญญากันว่าให้เสียดอกเบี้ยต่ำกว่า ๗.๕๐ ต่อปี เมื่อลูกหนี้ผิดนัด เจ้าหนี้จะคิดเอาร้อยละ ๗.๕๐ ก็ย่อมทำได้

๑. เมื่อประมวลรัษฎากร กำหนดให้เรียกเงินค้างชำระภาษีอากรเพิ่มเป็น ๒ เท่า และให้เสียเพิ่มอีกร้อยละ ๑ ต่อเดือนแล้ว ก็จะเรียกดอกเบี้ยในเงินจำนวนนี้อีกไม่ได้ (๑๑๙๘—๑๑๙๙/๒๕๑๑)

๒. การคิดดอกเบี้ยล่วงหน้าเกินอัตรา (๖๕๔. พ.ร.บ. ห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา ม. ๓ ดูข้อ ๕๐๗) แล้วเอามารวมกับต้นเงินกู้ ดอกเบี้ยนั้นเป็นโมฆะทั้งหมดไม่ใช่เฉพาะส่วนที่เกิน (๑๔๕๒/๒๕๑๑)

๓. ผลประโยชน์ที่เรียกเป็นดอกเบี้ยจะเกิดขึ้นได้จากหนี้เงินเท่านั้น การยืมข้าวเปลือกแล้วตกลงให้ดอกเบี้ยเป็นข้าวเปลือก จึงมิใช่ดอกเบี้ยตามความหมายของกฎหมาย เมื่อตกลงกันจะให้อย่างไร ก็ต้องเป็นไปตามนั้น แม้เมื่อคำนวณแล้วผลประโยชน์ตอบแทนจะสูงเกินกว่าร้อยละ ๑๕ ต่อปี ก็ตาม (เช่นเรื่องนี้ยืม ๒ ถังดอกเบี้ย ๑ ถัง ภายในกำหนดเวลา ๑๐ เดือน) (๑๐๕๐/๒๕๑๒)

๕๐๙. มาตรา ๒๒๔ ว. ๒ บัญญัติต่อไปอีกว่า "ห้ามมิให้คิดดอกเบี้ยซ้อนดอกเบี้ยในระหว่างผิดนัด" ดอกเบี้ยซ้อนดอกเบี้ย คือ คิดดอกเบี้ยในดอกเบี้ยที่ค้างชำระอีกทอดหนึ่ง เช่น ต้องเสียดอกเบี้ยร้อยละ ๗.๕๐ ในต้นเงิน ๒,๐๐๐ บาท ก็เป็นเงิน ๑๕๐ บาท หากค้างชำระงวดใด จะคิดดอกเบี้ยร้อยละ ๗.๕๐ ในเงิน ๑๕๐ บาท นี้อีกไม่ได้ การที่กฎหมายได้คิดดอกเบี้ย ๗.๕๐ ในระหว่างผิดนัด ก็เพราะจะให้เป็น การชดเชย ความเสียหายแก่เจ้าหนี้ จึงไม่ใช่เป็นหนี้ที่จะต้องชำระ เมื่อไม่ใช่เป็นหนี้แล้วจะคิดเอาดอกเบี้ย

อีกย่อมไม่ชอบ อนึ่ง จะอนุญาตให้คิดดอกเบี้ยซ้อนดอกเบี้ยได้ก็จะเป็นการทารุณ และเป็นภาระหนักแก่ลูกหนี้เกินไป ซึ่งกฎหมายไม่ประสงค์เช่นนั้น

อนึ่ง ม. ๖๕๕ ห้ามไม่ให้คิดดอกเบี้ยในดอกเบี้ยที่ค้างชำระ แต่ถ้าดอกเบี้ยนั้นต้องชำระมาไม่น้อยกว่า ๑ ปี คู่สัญญากู้ยืมจะตกลงกันให้เอาดอกเบี้ยนั้นทบเข้ากับเงินต้น (ดอกทบต้น) แล้วคิดดอกเบี้ยในจำนวนเงินที่ทบเข้ากันนั้นก็ได้ การตกลงกันเช่นนี้จะต้องทำเป็นหนังสือ จึงจะสมบูรณ์

ส่วนประเพณีการค้าที่คำนวณดอกทบต้นในบัญชีเดินสะพัดก็ดี ในการค้าขายอย่างอื่นทำนองเดียวกันก็ดี ไม่ ไม่มีอยู่ในบังคับแห่งบทบัญญัติที่กล่าวข้างต้นนั้น

สังเกตว่า การคิดดอกเบี้ยทบต้นตาม ๖๕๕ นั้น ไม่เป็นการขัดต่อ พ.ร.บ. ห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา (ข้อ ๕๐๗) แม้เมื่อรวมดอกเบี้ยทบต้นเข้าด้วยแล้วจะทำให้จำนวนดอกเบี้ยเกินร้อยละ ๑๕ ต่อปีก็ตาม และข้อตกลงกับธนาคารพาณิชย์ คิดเช่นนี้เป็นรายเดือนก็เป็นข้อตกลงตามประเพณีการค้า ที่คำนวณดอกเบี้ยทบต้นในบัญชีเดินสะพัด (๘๕๖) จึงไม่เป็นโมฆะ แต่ถ้าบัญชีเดินสะพัด, มีการหักทอนหนี้ และเรียกร้องให้ชำระเงินที่เหลืออันเป็นการเลิกสัญญาบัญชีเดินสะพัดตาม ๘๕๖,๘๕๙ และลูกหนี้ผิดนัดแล้ว ธนาคารจะคิดดอกเบี้ยทบต้นต่อไปไม่ได้

การกู้เงินแบบเบิกเงินเกินบัญชีจากธนาคาร ถือเป็นข้อตกลงที่จะให้มีสัญญาบัญชีเดินสะพัด ดังนั้นแม้จะครบกำหนดเวลาที่ระบุไว้ในสัญญาเบิกเงินเกินบัญชีแล้วหากคู่สัญญายังคงให้บัญชีเดินสะพัดเดินอยู่ต่อไป เป็นการแสดงว่าคู่สัญญายังไม่ถือว่ามีการผิดนัดจนกว่าจะได้มีการหักทอนบัญชีและเรียกร้องให้ชำระเงินคงเหลือแล้ว (๖๕๘-๖๕๙/๒๕๑๑)

ธนาคารโจทก์ตกลงให้จำเลยทำสัญญาเบิกเงินเกินบัญชี โดยมีข้อสัญญาว่าจำเลยจะต้องชำระดอกเบี้ยรายเดือน หากไม่ชำระ, ยอมให้เอาดอกเบี้ยทบต้นและจะชำระคืนให้ในวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๔๙๕. ครั้นถึงกำหนดดังกล่าว โจทก์มีหนังสือทวงถามให้ชำระหนี้ สัญญาบัญชีเดินสะพัดดังกล่าวจึงต้องถือว่าสิ้นสุดลงในวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๔๙๕ หลังจากนั้น ธนาคารโจทก์จะคิดดอกเบี้ยทบต้นอีกไม่ได้

จำเลยเป็นลูกหนี้ธนาคาร ทั้งต้นเงินและดอกเบี้ย ถึงวันที่ ๒๗ พ.ย. ๒๕๐๗ เป็นเงิน ๑ แสนเศษ ธนาคารโจทก์ได้บอกกล่าวให้จำเลยชำระหนี้ภายใน ๗ วัน จำเลยไม่ยอมชำระ ดังนี้ถือได้ว่ามีการเลิกสัญญาบัญชีเดินสะพัด ตั้งแต่วันครบกำหนดเวลาบอกกล่าวนั้นแล้ว ธนาคารจึงไม่มีสิทธิคิดดอกเบี้ยทบต้นได้อีกหลังจากนั้น จำเลยฎีกาอีกว่าฟ้องโจทก์ขาดอายุความในเรื่องดอกเบี้ยค้างส่งนั้น (อายุความ ๕ ปี) ศาลฎีกาเห็นว่าดอกเบี้ยตามบัญชีเดินสะพัดระหว่างโจทก์จำเลย จากวันที่ ๓ ส.ค. ๐๒ ถึง ๒๗ พ.ย. ๐๗ ได้กลายเป็นต้นเงิน โดยวิธีคิดดอกเบี้ยทบต้น ตามประเพณีของธนาคารจนถึงวันทวงถามและถือว่าผิดนัด ฉะนั้นกรณีที่โจทก์ฟ้องเรียกดอกเบี้ยจากจำเลย ก่อนผิดนัดจึงเป็นเรื่องฟ้องเรียกต้นเงิน ไม่ใช่เรียกดอกเบี้ยค้างส่ง จึงไม่ขาดอายุความ และอัตราดอกเบี้ยหลังจากวันผิดนัด ซึ่งให้คิดดอกเบี้ยธรรมดานั้น ก็ให้คิดในอัตราร้อยละ ๑๕ ต่อปี (๕๕๔/๒๕๑๓)

ดอกเบี้ยที่จะเอามาทบเป็นต้นเงินได้ ต้องเป็นดอกเบี้ยที่ต้องชำระมาแล้วไม่น้อยกว่า ๑ ปี การที่เอาดอกเบี้ยมาทบต้นแต่แรกกู้ โดยยังไม่ค้างชำระ จึงต้องห้ามตาม ๖๕๕ ยอมชำระดอกเบี้ยล่วงหน้า ถ้าเป็นดอกเบี้ยที่ไม่เกินอัตรา โจทก์ยอมเรียกร้องเอาได้ เป็นข้อตกลงที่ไม่ขัดกฎหมาย ถ้าเกินอัตราตามกฎหมาย ข้อตกลงเรียกดอกเบี้ยตกเป็นโมฆะทั้งสิ้น (๑๒๖๐/๒๕๐๙)

สัญญากู้มีข้อความว่า ถ้าผู้กู้ผิดนัดไม่ส่งดอกเบี้ยตามอัตราและตามกำหนดให้ชำระเป็นรายเดือน ผู้กู้ยอมให้ดอกเบี้ยที่ค้างชำระทบเข้ากับต้นเงินทันที และยอมให้ผู้ให้กู้คิดดอกเบี้ยทบเข้ากับต้นเงินที่จะต้องเสียดอกเบี้ยด้วย เป็นการคิดดอกเบี้ยทบต้นฝ่าฝืนต่อ ๖๕๕ ข้อตกลงนี้เป็นโมฆะ (๕๔๓/๒๕๑๐)

๕๑๐. มาตรา ๒๒๔ ว. ๓ บัญญัติว่า "การพิสูจน์ค่าเสียหายอย่างอื่นนอกกว่านั้นอนุญาตให้พิสูจน์ได้" ดังกล่าวแล้ว ดอกเบี้ยที่กฎหมายกำหนดให้ร้อยละ ๗.๕๐ นี้ เป็นเรื่องที่กฎหมายให้ใช้ค่าเสียหายแก่เจ้าหนี้ เจ้าหนี้จึงไม่ต้องพิสูจน์ค่าเสียหายอีก ผิดกับเรื่องเจ้าหนี้เรียกค่าสินไหมทดแทนในความเสียหายที่ได้รับ ตามที่กล่าวในมาตรา ๒๑๗ (ข้อ ๕๐๕) ในกรณีเช่นนี้ เจ้าหนี้จะต้องพิสูจน์ให้ศาลเห็นถึงความเสียหายที่ได้รับจริงเนื่องจากการที่ลูกหนี้ผิดนัดไม่ชำระหนี้ และตามมาตรา ๒๒๔ ว. ๓ นี้ หากเจ้าหนี้เสียหายหรือขาดประโยชน์ไปมากกว่าจำนวนดอกเบี้ยร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปี กฎหมายก็ไม่ตัดสิทธิ

เจ้าหนี้ที่จะพิสูจน์ความเสียหายนั้น และเรียกให้ลูกหนี้ชดใช้ค่าสินไหมทดแทนได้ เช่น ตามกรณีหมิ่นประมาทข้างต้น (ข้อ ๕๐๖) ถ้าผู้บังคับบัญชาเชื่อตามหนังสือพิมพ์ และเห็นว่า ผู้ถูกหมิ่นประมาทประพฤติตนไม่สมควร จึงให้ออกจากงาน ผู้ถูกหมิ่นประมาทเคยได้รับเงินเดือนอยู่เดือนละ ๒,๐๐๐ บาท ต้องว่างงานอยู่ ๓ เดือน จึงหางานใหม่ทำได้ ดังนี้ ผู้ถูกหมิ่นประมาทก็มีสิทธิเรียกเงินหกพันบาทเป็นค่าสินไหมทดแทนจากเจ้าของหนังสือพิมพ์และบรรณาธิการได้ นอกเหนือไปจากดอกเบี้ยร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปี เพราะตนต้องเสียหายไป เนื่องจากถูกหมิ่นประมาทนั้น

๕๑๑. สรุปแล้วตามมาตรา ๒๒๔ นี้ ลูกหนี้ที่ผิดนัด กฎหมายให้เสียดอกเบี้ยให้เจ้าหนี้ร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปี แม้ในสัญญาจะไม่ได้กำหนดกันไว้ในเรื่องดอกเบี้ยก็ตาม และถ้าในสัญญากำหนดอัตราดอกเบี้ยไว้สูงกว่าร้อยละ ๗.๕๐ ก็ต้องเป็นไปตามสัญญา ถ้าในสัญญากำหนดอัตราดอกเบี้ยต่ำกว่าร้อยละ ๗.๕๐ เจ้าหนี้จะเรียกให้เสียดอกเบี้ยร้อยละ ๗.๕๐ ก็ได้ ในกรณีที่จะต้องชำระดอกเบี้ยเป็นงวด ๆ งวดใดค้างชำระก็ห้ามมิให้คิดดอกเบี้ยในดอกเบี้ยที่ค้างชำระนั้น นอกจากดอกเบี้ยร้อยละ ๗.๕๐ นี้แล้ว หากเจ้าหนี้พิสูจน์ได้ว่า มีการเสียหายอื่นใดอีก เจ้าหนี้ก็มีสิทธิเรียกร้องให้ลูกหนี้เสียค่าสินไหมทดแทนให้ได้

๕๑๒. ตามมาตรา ๒๒๕ "ถ้าลูกหนี้จำต้องใช้ค่าสินไหมทดแทนเพื่อราคาวัตถุอันได้เสื่อมเสียไประหว่างผิดนัดก็ดี หรือวัตถุอันไม่อาจส่งมอบได้เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งอันเกิดขึ้นระหว่างผิดนัดก็ดี เจ้าหนี้จะเรียกดอกเบี้ยในจำนวนที่ต้องใช้เป็นค่าสินไหมทดแทน คิดตั้งแต่เวลาอันเป็นฐานที่ตั้งแห่งการกะประมาณราคานั้นก็ได้ วิธีเดียวกันนี้ให้ใช้ตลอดถึงการที่ลูกหนี้จำต้องใช้ค่าสินไหมทดแทน เพื่อการที่ราคาวัตถุตกต่ำ เพราะวัตถุนั้นเสื่อมเสียลงในระหว่างเวลาที่ผิดนัดนั้นด้วย"

มาตรานี้ เกี่ยวกับสิ่งของอันเป็นวัตถุ ซึ่งลูกหนี้จะต้องคืนให้แก่เจ้าหนี้ แต่วัตถุนั้นได้เสื่อมเสียไปหรือไม่อาจส่งมอบคืนให้แก่เจ้าหนี้ได้ในระหว่างผิดนัด ลูกหนี้ก็จะต้องเสียค่าสินไหมทดแทนให้ สำหรับการเสื่อมเสีย หรือสูญหายนั้น ค่าสินไหมทดแทนนี้ก็เป็นหนี้เงินเช่นเดียวกับมาตรา ๒๒๔ ที่เห็นกันมาแล้วข้างต้น กล่าวคือ การเสื่อมเสียหรือสูญหาย คิดเป็นราคาได้เท่าใด ราคานั้นก็เป็นหนี้เงิน และก็เช่นเดียวกัน สำหรับวัตถุที่ราคาตกต่ำ ตามที่ปรากฏในความตอนท้ายของมาตรานี้ วัตถุราคาตกต่ำไปราคา

เท่าใด ก็คิดเป็นหนี้เงินกันเท่านั้น และลูกหนี้ก็จะต้องเสียดอกเบี้ยในค่าสินไหมทดแทน ในอัตราร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปี เช่นเดียวกับที่กล่าวในมาตรา ๒๒๔ ตัวอย่าง เช่น ยืมรถยนต์ ราคา ๔ หมื่นบาทเขาไปใช้มีกำหนด ๗ วัน จะต้องส่งคืนวันที่ ๗ กรกฎาคม ถึงกำหนด แล้วก็ยังไม่ส่งคืน กลับเอาของเขาไปชนจนไฟไหม้รถยนต์หมดทั้งคัน หรือเอาไปเที่ยว จอดทิ้งไว้ในที่ไม่ควรจอด รถได้ถูกขะโมยลักไป ไม่สามารถจะเอารถคืนให้เขาได้ ดังนี้ ผู้ยืมก็จะต้องชดใช้เงินราคารถเงิน ๔ หมื่นบาท อันเป็นค่าสินไหมทดแทนให้เขา และ เสียดอกเบี้ยร้อยละ ๗.๕๐ ให้เขา ตั้งแต่วันที่ ๗ กรกฎาคมเป็นต้นไปจนกว่าจะชำระเสร็จ หรือถ้ารถที่ยืมเขาไปนี้ เอาไปชน ไม่ถึงกับไฟไหม้หมดทั้งคัน แต่เสียหายไปทำให้รถเสื่อม ราคา สมมุติว่า ๒ หมื่นบาท ผู้ยืมก็จะต้องชดใช้ราคาที่เสื่อม คือ ๒ หมื่นบาทให้เขา และดอกเบี้ยอีกร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปี

๕๑๓. ถ้าวัตถุแห่งหนี้เป็นสิ่งของที่จะต้องส่งให้เจ้าหนี้ และสิ่งของนี้มีมูลค่า ราคาขึ้นลงได้ ดอกเบี้ยที่จะต้องเสียร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปีก็ต้องคิดในจำนวนราคา คำนวณ "ตั้งแต่เวลาอันเป็นฐานที่ตั้งแห่งการกะประมาณราคานั้นก็ได้" เวลาอันเป็นฐานที่ตั้งของ การกะประมาณราคา คือ เวลาที่ราคาของนั้นขึ้นลงนั่นเอง ตามความตอนนี้ต้องสมมุติว่า ของที่จะต้องส่งคืนนั้นไม่มีอยู่ในความครอบครองของลูกหนี้แล้ว เพราะถ้าของอยู่ในความ ครอบครองของลูกหนี้ก็จะต้องคืนของ ไม่ใช่ใช้ค่าสินไหมทดแทน เช่น เพชรเป็นของ ที่มีราคาขึ้นลงได้ ตามความต้องการของตลาด ยืมแหวนเพรช ๓ กาหรัดของเขาใส่ไป เที่ยวงาน กำหนดส่งคืนวันที่ ๑ กันยายน ผู้ยืมผิดนัดไม่ส่งคืน จนถึงวันที่ ๒๐ กันยายน เอาไปใส่เที่ยวงานอีกครั้ง เกิดเอาไปลืมไว้ในห้องน้ำบริเวณงานขณะถอดออกล้างมือ เลย หายไป หาไม่พบ สมมุติว่า แหวนเพชรวงนี้ ขณะยืมกาหรัดละหมื่นบาทเป็นราคา ๓ หมื่นบาท ตั้งแต่วันที่ ๑ กันยายน อันเป็นวันผิดนัด จนถึงวันที่ ๒๐ กันยายน ซึ่งเป็นวัน เพชรหาย เพชรได้ขึ้นราคาเรื่อยมาในวันที่ ๒๐ กันยายน เพชรมีราคาถึงกาหรัดละ ๑ หมื่น ๕ พันบาท แหวนเพชรวงนี้จึงมีราคาถึง ๔ หมื่น ๕ พันบาท ดังนั้น อัตราดอกเบี้ย ร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปี ในจำนวนเงิน ๔ หมื่น ๕ พันบาท ก็จะต้องคิดตั้งแต่วันที่ ๒๐ กันยายน เป็นต้นไปจนกว่าจะชำระเสร็จ ส่วนดอกเบี้ยร้อยละ ๗.๕๐ ต่อปี ในราคาเพชร ๓ หมื่นบาท ระหว่างวันที่ ๑ กันยายน ถึงวันที่ ๒๐ กันยายน เจ้าหนี้ก็ต้องสละสิทธิไป

ยืมแหวนเพชรเป็นยืมใช้คงรูป แหวนเพชรเป็นอสังกมะทรัพย์ เวลาคืนต้องคืนแหวนเพชร จะเอาของอื่นคืนไม่ได้ (ดูทรัพย์) ถ้าเป็นการพ้นวิสัยที่จะคืนได้ก็ต้องใช้ค่าสินไหมทดแทน (ดูทรัพย์)

๕๑๔. **เจ้าหนี้ผิดนัด** ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นเรื่องลูกหนี้ผิดนัด และจะต้องรับผิดอย่างไร แต่กรณีผิดนัดนี้จะมีแต่ฝ่ายลูกหนี้ฝ่ายเดียวเป็นผู้ผิดนัดเสมอไปก็หาไม่ เจ้าหนี้ก็มีทางที่จะผิดนัดได้เหมือนกัน และเมื่อเจ้าของผิดนัดแล้ว ความรับผิดของลูกหนี้ก็เปลี่ยนแปรไป เจ้าหนี้จะได้ชื่อว่าผิดนัดด้วยเหตุ ๒ ประการ ประการหนึ่งเมื่อ "ถ้าลูกหนี้ขอปฏิบัติการชำระหนี้ และเจ้าหนี้ไม่รับชำระหนี้นั้น โดยปราศจากมูลเหตุอันจะอ้างกฎหมายได้ ท่านว่าเจ้าหนี้ตกเป็นผู้ผิดนัด" (๒๐๗) อีกประการหนึ่งเมื่อ "ถ้าลูกหนี้จำต้องชำระหนี้ส่วนของตนต่อเมื่อเจ้าหนี้ชำระหนี้ตอบแทนด้วยไซร้ แม้ถึงว่าเจ้าหนี้จะได้เตรียมพร้อมที่จะรับชำระหนี้ตามที่ลูกหนี้ขอปฏิบัตินั้นแล้วก็ดี หากไม่เสนอที่จะทำการชำระหนี้ตอบแทนตามที่จะพึงต้องทำ เจ้าหนี้ก็เป็นอันได้ชื่อว่าผิดนัด" (๒๑๐) และผลก็มีต่อไปว่า "เมื่อ (ลูกหนี้) ขอปฏิบัติการชำระหนี้โดยชอบแล้ว บรรดาความรับผิดชอบอันเกิดแก่การไม่ชำระหนี้ก็เป็นอันปลดเปลื้องไป นับแต่เวลาที่ขอปฏิบัติการชำระหนี้นั้น" (๓๓๐ ข้อ ๕๒๔)

๕๑๕. การขอปฏิบัติการชำระหนี้โดยชอบของลูกหนี้นั้น ต้องเข้าใจว่า ลูกหนี้ต้องพร้อมที่ชำระหนี้จริงๆ และทันที หากเจ้าหนี้ยอมรับชำระหนี้นั้นไม่ใช่เป็นการไปตกลงล่วงหน้าว่าวันนั้นวันนี้จะมาชำระหนี้ เช่น เป็นหนี้เงินเขาก็ต้องบอกเขาว่า วันนี้ถึงกำหนดใช้หนี้แล้ว ฉันเอาเงินมาแล้วขอให้รับเงิน ไม่ใช่ไปบอกเขาว่า วันนี้ถึงกำหนดใช้หนี้แล้วมะรืนนี้ฉันจะเอาเงินมาให้ สรุปแล้ว ต้องไม่ใช่พูดเปล่า ๆ ต้องพกเงินไปด้วยการขอปฏิบัติการชำระหนี้นี้ แม้บุคคลภายนอกจะขอปฏิบัติก็ใช้ได้ เช่นพ่อขอชำระหนี้แทนลูกดังนี้ เป็นต้น

๕๑๖. ส่วนเจ้าหนี้นั้น เมื่อลูกหนี้ขอปฏิบัติชำระหนี้ ก็ต้องรับชำระหนี้ จะปฏิเสธไม่รับไม่ได้ ถ้าปฏิเสธก็กลายเป็นฝ่ายผิดนัด (๒๐๗) เว้นแต่มีเหตุที่จะอ้างได้ตามกฎหมาย (ข้อ ๕๑๙) จึงจะพ้นจากการเป็นฝ่ายผิดนัดไปได้ เช่น เขาเอาเงินมาขอชำระหนี้เจ้าหนี้ ก็ตอบเขาไปว่า ยังไม่ว่างวันนี้ วันหน้าค่อยเอามาดังนี้ ไม่ใช่เหตุที่จะอ้างได้ตามกฎหมายเหตุที่เจ้าหนี้จะยกขึ้นอ้างตามกฎหมายได้ ก็ต้องพิเคราะห์ดูถึงการปฏิบัติการชำระ-

หนี้ว่าเป็นไปโดยชอบด้วยกฎหมายอย่างไรหรือไม่ ถ้าการปฏิบัติการชำระหนี้ไม่ชอบด้วยกฎหมายข้อใด เจ้าหนี้ก็ย่อมจะยกเอาข้อนั้นขึ้นอ้างได้ เช่น ไปชำระหนี้กับบุคคลภายนอกซึ่งไม่ใช่ตัวเจ้าหนี้ ชำระหนี้เพียงบางส่วน เช่น เป็นหนี้เขาหมื่นบาท จะขอชำระเพียงห้าพันบาทส่งมอบทรัพย์สินผิดไปจากที่ตกลงกัน เช่น ขอซื้อวัว กลับเอาช้างมาให้ ให้ส่งของที่ยืมไปที่บางรัก กลับเอาไปส่งที่บางเขน ฯลฯ ดังนี้

๕๑๗. ในกรณีที่ทั้ง ๒ ฝ่ายต่างเป็นลูกหนี้ เจ้าหนี้ ซึ่งกันและกันตาม ๒๑๐ นั้นหากเจ้าหนี้ฝ่ายหนึ่งไม่เสนอที่จะชำระหนี้ของตนตอบแทนในทันทีเป็นการยื่นหมูยื่นแมวบ้างเจ้าหนี้ก็เป็นฝ่ายผิดนัด แม้ถึงว่าตนพร้อมแล้วที่จะรับชำระหนี้ กรณีดังกล่าวจะมีได้ก็แต่ในสัญญาต่างตอบแทนเท่านั้น ตัวอย่าง ๑. ตกลงซื้อควายเขา ๓ ตัว ราคา ๓,๐๐๐ บาท เขาเอาควายมาส่ง ผู้ซื้อขอผัดให้เงิน ดังนี้ เป็นสัญญาต่างตอบแทน ผู้ซื้อตกเป็นผู้ผิดนัด ๒. นายขุ้มถิ่นทำสัญญากู้เงินนายผัน ๑,๗๐๐ บาท โดยไม่กำหนดวันชำระ และมอบปิ่นพกไว้เป็นประกัน ต่อมานายขุ้มถิ่น ขอไถ่ปิ่น โดยขอชำระหนี้เงินกู้รายนี้ นายผันไม่ยอมคืนปิ่นให้ การที่นายผันรับปิ่นไว้จากนายขุ้มถิ่น เป็นการประกันการชำระหนี้ เมื่อนายขุ้มถิ่นเสนอชำระหนี้ นายผันต้องคืนทรัพย์เป็นประกันให้ จะให้นายขุ้มถิ่นชำระหนี้ก่อนแล้วเรียกเอาปิ่นคืนภายหลังไม่ได้ ฉะนั้น เมื่อนายผันไม่ยอมคืนปิ่น นายขุ้มถิ่นจึงไม่ได้เป็นฝ่ายผิดนัด (๑๒๔๒/๒๕๐๕) สัญญากู้นี้ เป็นสัญญาต่างตอบแทน ไม่ใช่สัญญาจำนำ นายขุ้มถิ่นมีสิทธิไม่ชำระหนี้จนกว่านายผันจะชำระหนี้ตอบ คือ คืนปิ่นให้เขา

๕๑๘. การบอกกล่าวขอปฏิบัติการชำระหนี้ของลูกหนี้ อันจะทำให้ลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดและจะมีผลให้เจ้าหนี้ตกเป็นผู้ผิดนัด ยังมีอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ ๑. กรณีที่เจ้าหนี้แสดงต่อลูกหนี้ว่าไม่รับชำระหนี้ และ ๒. กรณีที่เจ้าหนี้จะต้องทำการอย่างหนึ่งอย่างใดก่อนลูกหนี้จึงจะชำระหนี้ได้ ๒๐๘ ว, ๒ บัญญัติว่า "แต่ถ้าเจ้าหนี้แสดงแก่ลูกหนี้ จะไม่รับชำระหนี้ก็ดี หรือเพื่อที่ชำระหนี้ จำเป็นที่เจ้าหนี้จะต้องกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งก่อนก็ดี ลูกหนี้จะบอกกล่าวแก่เจ้าหนี้ว่า ได้เตรียมการที่จะชำระหนี้ไว้พร้อมเสร็จแล้ว ให้เจ้าหนี้รับชำระหนี้นั้น เท่านี้ก็นับว่าเป็นการเพียงพอแล้ว" ในกรณีเช่นนี้ คำบอกกล่าวของลูกหนี้นั้นก็เสมอกับคำขอปฏิบัติการชำระหนี้อยู่พร้อมแล้ว แต่หากเจ้าหนี้ยังไม่พร้อมที่

จะรับชำระหนี้ ตัวอย่าง สั่งซื้อเครื่องเรือน กำหนดให้ส่งในวันที่ ๑ กรกฎาคม พอใกล้จะถึงกำหนด ผู้ขายก็แจ้งไปยังผู้ซื้อว่า จะส่งเครื่องเรือนมาให้ตามที่กำหนดไว้ ให้คอยรับผู้ซื้อกลับตอบผู้ขายว่า อย่าเพิ่งส่งเครื่องเรือนมาเลย เพราะบ้านยังสร้างไม่เสร็จเรียบร้อย ดังนี้ เป็นการแสดงว่า ผู้ซื้อยังไม่ยอมรับชำระหนี้ คือ รับเครื่องเรือน ผู้ขายก็หมดความรับผิดไป เพราะได้ขอปฏิบัติการชำระหนี้แล้ว ในกรณีที่ ๒ ตัวอย่าง จ้างทำแหวนวงหนึ่งให้เสร็จในวันที่ ๑ กรกฎาคม ส่วนหัวแหวนผู้สั่งจะหามาให้ใส่ ผู้รับจ้างทำแหวนเสร็จภายในกำหนดแล้ว แจ้งให้ผู้จ้างนำหัวแหวนมาให้ เช่นนี้ ก็เป็นการขอปฏิบัติการชำระหนี้ของผู้รับจ้างแล้ว หากผู้ว่าจ้างไม่นำหัวแหวนมาให้ อันเป็นการจำเป็นที่เจ้าหนี้ คือ ผู้ว่าจ้างจะต้องกระทำ ผู้รับจ้างก็ไม่ต้องรับผิด เพราะแหวนจะเสร็จเรียบร้อยได้ก็ต่อเมื่อได้หัวแหวนมา ในกรณีนี้เจ้าหนี้ก็ตกเป็นฝ่ายผิดนัดไป

๕๑๙. มาตรา ๒๐๙ ได้ขยายความในมาตรา ๒๐๘ ต่อไปอีกว่า "ถ้าได้กำหนดไว้เป็นแน่นอนเพื่อให้เจ้าหนี้กระทำการอันใด ท่านว่าที่จะขอปฏิบัติการชำระหนี้นั้นจะต้องทำก็แต่เมื่อเจ้าหนี้ทำการอันนั้นภายในเวลากำหนด" ตามที่เห็นกันมา ในมาตรา ๒๐๘ ดังกล่าวข้างต้น ไม่เกี่ยวกับกำหนดเวลาโดยตรงนัก แต่มาตรา ๒๐๙ นี้ ขยายความออกไปให้เกี่ยวกับเวลาโดยเฉพาะ กล่าวคือเมื่อได้กำหนดเวลาให้เจ้าหนี้กระทำการอันใดอันหนึ่ง ภายในเวลาที่กำหนดแน่นอน กำหนดเวลาที่จะขอปฏิบัติการชำระหนี้จะต้องทำก็ "ต่อเมื่อเจ้าหนี้ทำการอันนั้นภายในกำหนดเวลา" ตัวอย่าง ทำสัญญาขายเพชรให้ ๒๕ เม็ด ตกลงกันว่าผู้ขายจะส่งเพชรให้ผู้ซื้อเมื่อผู้ซื้อได้ทำสายสร้อยทองขาว สำหรับเอาเพชรฝังเสร็จภายในวันที่ ๑๕ กรกฎาคม หรือภายใน ๑๕ วันนับแต่วันทำสัญญา ดังนี้ ผู้ขายซึ่งเป็นลูกหนี้จะปฏิบัติการชำระหนี้ ก็ต่อเมื่อผู้ซื้อทำสร้อยเสร็จ คือ ภายในวันที่ ๑๕ กรกฎาคม หรือภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันทำสัญญา หากเจ้าหนี้คือผู้ซื้อทำสร้อยยังไม่เสร็จ เจ้าหนี้ก็เป็นผู้ผิดนัด ในที่นี้ ก็จะต้องสันนิษฐานเสียก่อนว่า ลูกหนี้พร้อมที่จะชำระหนี้ คือ มีเพชรตามสัญญา (ข้อ ๕๑๕) หากยังไม่พร้อมไปขอชำระหนี้โดยไม่มีเพชร เจ้าหนี้ก็ยังไม่เป็นผู้ผิดนัด (๒๑๑)

๕๒๐. ข้อยกเว้น มีกรณีพิเศษอยู่อย่างหนึ่งที่เจ้าหนี้ไม่ตกเป็นผู้ผิดนัดทั้งๆ ที่ลูกหนี้ขอปฏิบัติการชำระหนี้ และพร้อมที่จะชำระหนี้แล้วแต่เจ้าหนี้ไม่รับชำระหนี้ กรณีนี้ได้แก่ ๑. หนี้ที่ไม่ได้กำหนดเวลาลงไว้ (ข้อ ๔๙๔) และ ๒. หนี้ที่ลูกหนี้มีสิทธิชำระหนี้ได้ก่อนกำหนด คือ ในกรณีที่กำหนดเวลาเป็นที่สงสัย (ข้อ ๔๙๕) ตาม ๒๑๒ "ถ้ามิได้กำหนดเวลาชำระหนี้ไว้ก็ดี หรือถ้าลูกหนี้มีสิทธิที่จะชำระหนี้ไว้ก่อนเวลากำหนดก็ดี การที่เจ้าหนี้มีเหตุขัดข้องชั่วคราว ไม่อาจรับชำระหนี้ที่เขาขอปฏิบัติแก่ตนได้นั้น หาทำให้เจ้าหนี้ตกเป็นผู้ผิดนัดไม่ เว้นแต่ลูกหนี้จะได้บอกกล่าวการชำระหนี้ไว้ล่วงหน้าโดยเวลาอันสมควร" มาตรานี้เป็นบทยกเว้นในหลักที่กฎหมายบัญญัติให้เจ้าหนี้เป็นผู้ผิดนัด เหตุผลก็เพราะในเรื่องหนี้ที่ไม่ได้กำหนดเวลาชำระไว้ก็ดี เรื่องลูกหนี้มีสิทธิชำระหนี้ก่อนกำหนดก็ดี เป็นเรื่องที่ลูกหนี้จะชำระหนี้ให้โดยเจ้าหนี้ไม่รู้ตัวล่วงหน้าทั้งนั้น ดังนั้น หากเจ้าหนี้ไม่ได้เตรียมตัวรับชำระหนี้ไว้ก่อน และเกิดเหตุขัดข้องชั่วคราว ในอันที่จะชำระหนี้ไม่ได้ จะเกณฑ์ให้เจ้าหนี้ตกเป็นผู้ผิดนัด ก็จะไม่เป็นธรรมแก่เจ้าหนี้ ทั้งจะเป็นช่องทางให้ลูกหนี้ที่ไม่สุจริตคอยหาโอกาสที่เจ้าหนี้ไม่รู้ตัวนี้ ต้องรับผิดตกเป็นผู้ผิดนัดก็ได้

๕๒๑. เหตุขัดข้องชั่วคราวที่จะส่งชำระหนี้ไม่ได้นี้ ต้องเข้าใจว่าเป็นเหตุขัดข้องที่ถึงขนาดจริง ๆ หากเป็นเหตุขัดข้องเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ว เจ้าหนี้ก็ยกเอามาเป็นข้อแก้ตัว เพื่อไม่ให้เป็นผู้ผิดนัดไม่ได้ เช่น เขามาขอชำระหนี้ ก็บอกเขาว่า ยังรับไม่ได้เพราะนัดจะไปกินข้าวกับเพื่อนข้างนอก ดังนี้ ก็ไม่ใช่เหตุขัดข้องที่สำคัญ ผิดกับว่า เมื่อเขามาขอชำระหนี้เจ้าหนี้ไม่อยู่ ไปต่างจังหวัด เพราะญาติผู้ใหญ่ป่วยหนัก

๕๒๒. แต่ถ้าลูกหนี้ บอก กล่าว ล่วงหน้าภายในเวลา อันสมควรว่า จะมาขอชำระหนี้ในวันนั้นๆ แล้ว ข้อยกเว้นดังกล่าวข้างต้นก็เป็นอันหมดไป เพราะถือว่าเจ้าหนี้รู้ตัวก่อนแล้วว่า ลูกหนี้จะมาชำระหนี้ หากมีเหตุขัดข้องจะรับชำระหนี้ด้วยตนเองไม่ได้ ก็อาจจะตั้งตัวแทนไว้รับชำระหนี้ก็ได้

๕๒๓. **ผลของการที่เจ้าหนี้ผิดนัด** เกิดขึ้น ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง จะเรียกร้องเอาดอกเบี้ยระหว่างที่ตนผิดนัดไม่ได้ กับจะเรียกร้องให้ลูกหนี้เสียค่าเสียหายอันเกิดขึ้นระหว่างที่ตนผิดนัดก็ไม่ได้ อีกอย่างหนึ่ง

๕๒๔. ตาม ๒๒๑ หนี้เงิน (ข้อ ๕๐๖) อันต้องเสียดอกเบี้ยนั้น ท่านว่าจะคิดดอกเบี้ยในระหว่างที่เจ้าหนี้ผิดนัดหาได้ไม่ และตาม ๓๓๐ "เมื่อขอปฏิบัติการชำระหนี้โดยชอบแล้ว บรรดาความรับผิดชอบอันเกิดแต่การไม่ชำระหนี้ ก็เป็นอันปลดเปลื้องไปนับแต่เวลาที่ขอปฏิบัติการชำระหนี้นั้น" (ข้อ ๕๐๔) ตัวอย่าง กู้เงินเขา ๑๐๐๐ บาท ดอกเบี้ยร้อยละ ๑๐ ต่อปี เมื่อถึงกำหนดลูกหนี้นำต้นเงินและดอกเบี้ยมาชำระ เจ้าหนี้ไม่ยอมรับชำระหนี้ โดยปราศจากมูลเหตุอันจะอ้างได้ตามกฎหมายเจ้าหนี้ก็เป็นฝ่ายผิดนัด (ข้อ ๕๑๖) นับแต่วันที่เจ้าหนี้ผิดนัดเป็นต้นไป เจ้าหนี้จะคิดดอกเบี้ยร้อยละ ๑๐ ต่อปี ในต้นเงินกู้ ๑,๐๐๐ บาท ไม่ได้ และถ้าหากเกิดการเสียหายต่าง ๆ ขึ้นภายหลังที่เจ้าหนี้ผิดนัด เจ้าหนี้ก็จะเรียกค่าเสียหายนี้แก่ลูกหนี้ไม่ได้ ความเสียหายอันเกิดขึ้นเนื่องจากลูกหนี้ผิดนัดมีอะไรบ้างก็ได้ว่ากันมาแล้วใน ข้อ ๕๐๓,๕๐๕ เรื่องไม่ต้องเสียดอกเบี้ย หรือเสียค่าเสียให้แก่เจ้าหนี้ผู้ผิดนัด ก็เป็นเรื่องเฉพาะไม่ต้องเสียดอกเบี้ย และค่าเสียหายในระหว่างเจ้าหนี้ผิดนัด แต่วัตถุแห่งหนี้ยังคงมีตามเดิม ถ้าเป็นหนี้เงิน ก็ต้องใช้ต้นเงิน หากเป็นหนี้ที่จะต้องส่งมอบสิ่งของก็ต้องส่งมอบสิ่งของ (๘๓๐/๒๔๗๑) ถ้าสิ่งของนั้นยังมีอยู่ ถ้าสิ่งของไม่มี ก็กลายเป็นการชำระหนี้ที่พ้นวิสัยตาม ๒๑๙

๕๒๕. **การชำระหนี้** ๒๐๘ ว. ๑ "การชำระหนี้จะให้สำเร็จผลเป็นอย่างใด ลูกหนี้จะต้องขอปฏิบัติการชำระหนี้ต่อเจ้าหนี้เป็นอย่างนั้นโดยตรง" มาตรานี้ บังคับให้ลูกหนี้ต้องชำระหนี้ตามความประสงค์อันแท้จริงของหนี้นั้น จะบิดพริ้วชำระหนี้แชเชือนไปเป็นอย่างอื่นหาได้ไม่ หากลูกหนี้ชำระหนี้ไม่ตรงตามความประสงค์ หรือเงื่อนไขของหนี้ และเป็นเหตุให้เจ้าหนี้ได้รับความเสียหายแล้ว เจ้าหนี้ก็มีสิทธิเรียกร้องให้ลูกหนี้ชำระค่าเสียหายทดแทนให้ได้ตาม ๒๑๕ (ข้อ ๕๐๓) ตัวอย่าง เช่น เขาสั่งซื้อสุนัขอัลเซเชี่ยนพันธุ์ดี กลับเอาสุนัขอารามไม่ปรากฏตระกูล แถมเป็นขี้เรื้อนไปให้เขา กู้เงินเขา ๑,๐๐๐ บาท ขอใช้เขาเพียง ๓๐๐ บาท เขาซื้อรถยนต์ ให้เอาไปส่งที่บ้านถนนตก กลับเอาไปส่งที่ดอนเมือง ฯลฯ ดังนี้เป็นต้น หากเจ้าหนี้พิสูจน์ได้ว่า การที่ลูกหนี้ชำระหนี้ผิดความประสงค์ของหนี้นั้น ทำให้เกิดการเสียหายไปเท่าใด ลูกหนี้ก็จะต้องชดใช้ค่าเสียหายนี้ทดแทนให้ เช่น ให้เอารถไปส่งที่บ้านถนนตก กลับเอารถไปส่งที่ดอนเมือง เจ้าหนี้ต้องจ้างรถแท๊กซี่และคนขับ

รถไปรับรถที่ดอนเมืองเป็นเงิน ๑๕๐ บาทแล้ว เจ้าหนี้ก็เรียกร้องให้ลูกหนี้ คือ ผู้ขายรถชดใช้เงิน ๑๕๐ บาท นี้ให้ได้ (ข้อ ๕๐๓)

๕๒๖. **การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัย** (ข้อ ๕๐๕) หมายถึงการที่ลูกหนี้หมดทางที่จะปฏิบัติการชำระหนี้ได้ เช่น สัญญาจะขายรถ รถเกิดไฟไหม้หมดทั้งคัน ก็ไม่มีรถจะส่งมอบผู้ซื้อได้ จ้างช่างฝีมือดีทำเครื่องทอง ช่างเกิดถูกตัดแขนเพราะอุบัติเหตุ ฯลฯ เหล่านี้ จะบังคับกันอย่างไร ๒๑๘ บัญญัติว่า "ถ้าการชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัยจะทำได้เพราะพฤติการณ์อันใดอันหนึ่ง ซึ่งลูกหนี้ต้องรับผิดชอบไซร้ ท่านว่าลูกหนี้จะต้องใช้ค่าสินไหมทดแทนให้แก่เจ้าหนี้ เพื่อค่าเสียหายอย่างใด ๆ อันเกิดแต่การไม่ชำระหนี้นั้น"

ในกรณีที่การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัย แต่เพียงบางส่วน ถ้าหากว่าส่วนที่ยังเป็นวิสัยจะทำได้นั้นจะเป็นอันไร้ประโยชน์แก่เจ้าหนี้แล้ว เจ้าหนี้จะไม่ยอมรับชำระหนี้ส่วนที่ยังเป็นวิสัยจะทำได้นั้น แล้วและเรียกค่าสินไหมทดแทนเพื่อการไม่ชำระหนี้เสียหมดทีเดียวก็ได้"

๕๒๗. ตามนัยแห่งมาตรานี้ ก็จะต้องดูพฤติการณ์อันเป็นเหตุให้ลูกหนี้ไม่อยู่ในวิสัยที่จะชำระหนี้ได้ และซึ่งลูกหนี้จะต้องรับผิดชอบ เพราะถ้าการพ้นวิสัยเกิดเนื่องจากพฤติการณ์ที่ลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดชอบแล้ว ก็จะต้องพิจารณากันตาม ๒๑๙ ต่อไป ถ้าพฤติการณ์อันพ้นวิสัยเป็นเรื่องที่ลูกหนี้ต้องรับผิดชอบ ก็เท่ากับลูกหนี้ไม่ปฏิบัติการชำระหนี้ ในกรณีนี้เจ้าหนี้ก็เรียกเอาค่าสินไหมทดแทนเพื่อการเสียหายใด ๆ อันเกิดแก่การไม่ชำระหนี้นั้นได้ ตัวอย่าง ทำสัญญาขายรถยนต์ให้เขา แต่แล้วผู้ขายกลับเอารถไปขับขนท้ายรถบรรทุกด้วยความประมาท รถเสียหายยับเยินใช้การไม่ได้ต่อไป ไม่มีรถจะส่งมอบให้ผู้ซื้อ การชำระหนี้ของผู้ขายจึงกลายเป็นพ้นวิสัย ขอยืมรถเขาไปใช้แล้วเอาไปจอดทิ้งไว้ในที่ที่ไม่ควรจอด ถูกคนลักไป จับคนร้ายไม่ได้ ไม่มีรถจะคืนเขา การชำระหนี้ของผู้ยืมก็กลายเป็นพ้นวิสัย ในกรณีเหล่านี้ เมื่อไม่มีรถจะมอบจะคืน ก็ต้องเสียค่าเสียหายทดแทนให้เขาไป ทำสัญญาขายโรงสีไฟ ซึ่งมีผู้อื่นเป็นเจ้าของร่วมด้วย แล้วทำการโอนไม่ได้เพราะเจ้าของร่วมคนหนึ่งคัดค้านนั้น ไม่ทำให้ผู้ขายต้องพ้นจากความรับผิด เพราะการชำระหนี้อันกลายเป็นพ้นวิสัยนี้ ผู้ขายจะต้องรับผิดชอบ (๘๑๓/๒๔๙๑)

โจทก์เช่าตึกแถวจากจำเลย เกิดเพลิงไหม้ตึกแถวหมด สัญญาเช่าย่อมระงับ การชำระหนี้ (คือมีห้องแถวให้เช่า) ตกเป็นพ้นวิสัยอันจะโทษฝ่ายใดไม่ได้ ลูกหนี้ (ผู้ให้เช่า) ก็หามีสิทธิรับชำระหนี้ (ค่าเช่า) ตอบแทนไม่ (๑๒๙๒/๒๕๐๙)

การที่ผู้รับจ้างไม่สามารถเจาะบ่อน้ำให้ผู้ว่าจ้างได้ใช้ถึง ๔ บ่ ตามสัญญา ไม่ใช่กรณีตกเป็นพ้นวิสัย ผู้รับจ้างต้องคืนเงินค่าจ้าง และผู้ว่าจ้างต้องคืนสิ่งของให้ แต่ต้องหักค่าเสื่อมราคา และค่าการงานที่ทำให้เสียก่อน (๑๘๑๘/๒๕๑๑)

๕๒๘ ในกรณีที่การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัยแต่เพียงบางส่วน และส่วนที่เหลือ คือที่อยู่ในวิสัยที่จะชำระได้นั้นกลายเป็นอันไร้ประโยชน์แก่เจ้าหนี้แล้ว เจ้าหนี้จะไม่ยอมชำระหนี้ส่วนที่เหลือนั้น แล้วเรียกค่าเสียหายเอาจากลูกหนี้ เหมือนอย่างไม่มีการชำระเลยก็ได้ ตัวอย่าง ยืมถ้วยชามเขาไปเลี้ยงแขกในงาน ทำชามเขาแตกเหลือแต่ฝามาส่งคืน หรือทำสัญญาเช่าห้อง ๕ คูหา เพื่อทำเป็นโรงงานซักแห้ง ผู้ให้เช่ากลับเอาไปให้คนอื่นเช่าเสีย ๓ คูหา เหลือเพียง ๒ คูหา ไม่พอจะตั้งเป็นโรงงาน ดังนี้ฝาชามก็ดี ห้อง ๒ คูหาก็ดี ไม่ทำประโยชน์อะไรให้แก่เจ้าหนี้ คือผู้ให้ยืมหรือ ผู้เช่า เจ้าหนี้จะไม่ยอมรับฝาชาม หรือห้อง ๒ คูหานั้นก็ได้ แล้วเรียกให้ลูกหนี้ชดใช้ค่าเสียหายหากมีให้ แต่ถ้าวัตถุแห่งหนี้ที่เหลือนี้ไม่ถึงกับไร้ประโยชน์แก่เจ้าหนี้เสียทีเดียว เช่น ห้องที่เหลือเพียง ๒ คูหานี้ เจ้าหนี้ก็พอจะตั้งโรงงานซักแห้งเล็ก ๆ ได้ แล้วไปเช่าห้องอื่นที่ใกล้เคียงเอาอีก ๓ คูหาในภายหลัง เช่นนี้ เจ้าหนี้จะใช้สิทธิตามมาตรา ๒๑๘ ว. ๒ ดังกล่าวข้างต้นไม่ยอมรับชำระหนี้หาได้ไม่ เจ้าหนี้มีทางจะเรียกเอาค่าเสียหายในฐานที่ลูกหนี้ไม่ชำระหนี้ให้ต้องตามความประสงค์อันแท้จริงแห่งมูลหนี้ ตาม ๒๑๕ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นได้ (ข้อ ๕๒๕) หรือจะบอกเลิกสัญญาเสียก็ได้ และในที่สุดมาตรา ๒๑๘ ว. ๒ ไม่บังคับให้เจ้าหนี้ไม่รับชำระหนี้ ส่วนที่เหลืออันไร้ประโยชน์นั้นแต่อย่างใด เจ้าหนี้จะรับชำระหนี้ก็ได้ หรือไม่รับก็ได้ แต่ถ้ารับชำระหนี้แล้วก็จะเรียกเอาค่าเสียหายเหมือนอย่างลูกหนี้ไม่ชำระหนี้เลยไม่ได้เท่านั้น คงเรียกค่าเสียหายได้เพียงฐานลูกหนี้ชำระหนี้ไม่ต้องตามความประสงค์ ดังที่บัญญัติไว้ใน ๒๑๕

๕๒๙ ตามที่กล่าวมาแล้ว หนี้ที่กลายเป็นพ้นวิสัย ต้องเนื่องมาจากความผิดของลูกหนี้ ลูกหนี้จึงต้องรับผิด แต่ถ้าการพ้นวิสัยนี้มิใช่เกิดจากความผิดของลูกหนี้แล้ว ลูกหนี้

ก็ไม่ต้องรับผิดชอบ เมื่อไม่ต้องรับผิดแล้ว ลูกหนี้ก็เป็นอันหลุดพ้นจากการชำระหนี้นั้น ๒๑๙ ว. บัญญัติว่า "ถ้าการชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัยเพราะพฤติการณ์อันใดอันหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังที่ได้ก่อหนี้ และซึ่งลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดชอบนั้นไซร้ ท่านว่าลูกหนี้เป็นอันหลุดพ้นจากการชำระหนี้นั้น" ตามนี้ การพ้นวิสัย จะต้องเกิดขึ้นภายหลังที่ได้ก่อหนี้ขึ้นแล้ว เพราะถ้าการพ้นวิสัยนี้เกิดขึ้นก่อนก่อหนี้ นิติกรรมที่เป็นมูลแห่งหนี้ก็เป็นโมฆะตาม ๑๑๓ โดยเป็นการอันมีวัตถุประสงค์เป็นการพ้นวิสัย (ข้อ ๓๓๓, ๓๓๕) ตัวอย่าง สั่งซื้อสุนัขอัลเซเชี่ยนพันธุ์ดี ก่อนส่งมอบ สุนัขเกิดตายเพราะโรคหนอนเข้าหัวใจ โดยไม่ใช่เป็นความผิดของผู้ขาย ผู้ขายก็เป็นอันหลุดพ้นจากการชำระหนี้คือมอบสุนัขให้ ไม่ต้องผูกพันกันต่อไป แต่ถ้าสุนัขตายเพราะผู้ขายปล่อยให้นอนตากน้ำฝนและให้อด ๆ อยาก ๆ และไม่ดูแลตามสมควร ลูกหนี้ก็จะยกเอามาตรานี้มาเป็นข้อแก้ตัวไม่ได้ ในเรื่องเช่านา น้ำท่วมหรือฝนแล้งทำนาไม่ได้ ไม่ทำให้ผู้เช่าหลุดพ้นจากการต้องชำระค่าเช่าตามสัญญา เพราะไม่ทำให้การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัย คงเป็นการพ้นวิสัยในเรื่องที่จะได้รับผลจากการทำนาเท่านั้น (๔๖๙/๒๔๘๘) เช่าเครื่องฉายภาพยนตร์ไปจากเขา ครั้นเลิกสัญญาเช่า ไม่ส่งทรัพย์คืนให้เขา กลับเอามอบแก่บุคคลภายนอก บุคคลภายนอกไม่มอบคืนให้ดังนี้ ผู้เช่าชอบที่จะจัดการเรียกคืนการครอบครองตามสิทธิของตน ถ้าไม่จัดการดังกล่าวแล้วจะอ้างเหตุพ้นวิสัยในการชำระหนี้ไม่ได้ (๑๗๓๗/๙๔) ศาลสั่งปรับนายประกันที่ส่งตัวจำเลยให้ศาลไม่ได้ ก่อนที่นายประกันนำเงินค่าปรับมาเสีย ปรากฏว่าจำเลยตายเสียก่อนศาลสั่งปรับแล้ว ดังนี้นายประกันย่อมหลุดพ้นจากการรับผิดตามสัญญาประกัน (๓๗๘/๒๔๖๙) เจ้าของร่วม ๓ คน ทำสัญญากันให้นำที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่เป็นกรรมสิทธิ์ร่วมกันนั้นออกให้เช่า แล้วเจ้าของร่วมคนหนึ่งเก็บค่าเช่าส่งให้บิดามารดาจนตลอดชีวิต (สัญญานี้จึงเป็นสัญญาจะชำระหนี้แก่คนภายนอกตาม ๓๗๔ ข้อ ๖๕๕) เมื่อบิดาแสดงเจตนาถือเอาประโยชน์ตามสัญญานั้นแล้ว ต่อมาเจ้าของร่วมทั้ง ๓ ซึ่งเป็นบุตรจะตกลงกันเลิกสัญญา และโอนขายทรัพย์สินดังกล่าวให้แก่บุคคลภายนอก บุตรซึ่งรับเก็บค่าเช่าก็ต้องรับผิด ส่งให้บิดาไปจนตลอดชีวิต โดยจำนวนเงินที่เคยส่ง บุตรหาอาจเปลี่ยนแปลง หรือระงับสิทธินั้นในภายหลังได้ไม่ จะอ้างว่าค่าเช่าที่บิดาจะต้องได้รับ ระงับโดยเป็นหนี้พ้นวิสัยตาม ๒๑๙ หาได้ไม่ เพราะบุตรโอนขายทรัพย์ไปเอง (๗๑๘/๒๕๑๒)

เช่ากระบือไปทำนา ก่อนถึงกำหนดส่งกระบือคืน คนร้ายได้ปล้นเอากระบือไป สุดวิสัยของผู้เช่าจะป้องกันขัดขวางได้ ถือว่าความสูญหายของกระบือที่เช่า ไม่ใช่ความผิดของผู้เช่า ผู้เช่าจึงไม่ต้องรับผิดคืนหรือใช้ราคากระบือที่เช่าตาม ๕๖๒ (๘๓๑/๒๕๑๒)

๕๓๐ "ถ้าภายหลังที่ได้ก่อหนี้ขึ้นแล้วนั้น ลูกหนี้กลายเป็นคนไม่สามารถจะชำระหนี้ได้ไซร้ ท่านให้ถือเสมือนว่าเป็นพฤติการณ์ที่ทำให้การชำระหนี้ตกเป็นอันพ้นวิสัย ฉะนั้น" (๒๑๙ ว. ๒) หนี้ที่ลูกหนี้กลายเป็นคนไม่สามารถจะชำระได้นั้น ต้องเข้าใจว่าไม่ใช่หนี้เงิน เพราะถ้าเป็นหนี้เงินแล้วไม่มีเงินใช้เขา จะให้ลูกหนี้หลุดพ้นจากความรับผิดไม่ต้องใช้เงินก็จะดูกระไรอยู่ ฉะนั้น หนี้ตาม ๒๑๙ ว. ๒ นี้ จึงต้องเข้าใจว่า เป็นหนี้ที่เฉพาะเจาะจงให้ต้องชำระ เช่น จ้างนักร้องสาวชั้นนำให้ไปร้องเพลงในงาน นักร้องเกิดเป็นหวัดอย่างแรงก่อนวันงาน ๒ วัน ไม่มีเสียงจะร้อง ได้แต่ทำปากงาบ ๆ ดังนี้ นักร้องก็หลุดพ้นจากความรับผิด จ้างเข้ามาปลูกบ้าน ถึงกำหนดลงมือปลูกผู้รับจ้างเกิดถูกรถยนต์ชนแขนขาหักก็เช่นเดียวกัน ความรับผิดชอบของลูกหนี้ตาม ๒๑๙ ว. ๒ นี้ ใช้หลักอย่างเดียวกับ ๒๑๙ ว. ๑ คือ การกลายเป็นคนไม่สามารถจะชำระหนี้ได้ ต้องไม่ใช่เนื่องจากความผิดของตัว ถ้าเป็นความผิดของตัวแล้ว ก็หาพ้นจากความรับผิดไปไม่ คงต้องรับผิดชอบในความเสียหาย หากมีอยู่ เช่นผู้รับจ้างปลูกเรือนให้เขาดังกล่าว เห็นรถยนต์มาแล้วก็ยังวิ่งเข้าไปตัดหน้ารถ ดังนี้

๕๓๑ <u>ความรับผิดของลูกหนี้ในบุคคลที่ตนใช้ในการชำระหนี้</u> ลูกหนี้เป็นส่วนมากมักจะไม่ได้ไปชำระหนี้แก่เจ้าหนี้ด้วยตนเอง ให้ผู้อื่นไปชำระแทนตนเสมอ บุคคลที่ลูกหนี้ให้ไปชำระหนี้ส่วนใหญ่ก็เป็นลูกจ้างบ้าง เช่นเอาของที่เขาสั่งซื้อไปส่ง คนใช้บ้าง เช่น ให้เอาของที่ยืมเขามาไปส่ง ลูกหลานบ้าง บางครั้งก็ตั้งตัวแทนไป เหล่านี้ บุคคลที่ลูกหนี้ให้ไปชำระหนี้แทนตนนั้น ลูกหนี้จะต้องรับผิดชอบในการชำระหนี้เสมอ กับว่าเป็นความผิดของตนเอง (๒๒๐) เช่น เขาซื้อรถยนต์ ผู้ขายให้คนขับรถของบริษัทผู้ขายขับรถไปส่งมอบ คนขับรถประมาทขับรถไปชนจนรถเสียหาย ลูกหนี้ คือผู้ขายต้องรับผิดแทนคนขับ เสมอกับว่าเป็นความผิดของตนเอง

๕๓๒ การใช้ผู้อื่นไปชำระหนี้และลูกหนี้ต้องรับผิดชอบนี้ หนี้ที่ใช้ให้ไปชำระ ต้องเป็นหนี้ที่มีสภาพเปิดช่องให้ผู้อื่นชำระแทนได้ ถ้าหนี้ไม่มีสภาพเปิดช่องให้ชำระแทนได้แล้ว ลูกหนี้ก็ใช้ให้คนอื่นไปชำระแทนไม่ได้ เช่นจ้างนักร้องชั้นยอดไปร้องเพลง นักร้องจะให้คนอื่นไปร้องแทนไม่ได้

๕๓๓ ตามปรกติลูกหนี้จะทำความตกลงล่วงหน้ากับเจ้าหนี้ มีข้อความยกเว้นมิให้ลูกหนี้ต้องรับผิดเพื่อกลฉ้อฉล หรือความประมาทเลินเล่ออย่างร้ายแรงของตนไม่ได้ ข้อตกลงเช่นนั้นเป็นโมฆะ (๓๗๓) แต่ในกรณีใช้บุคคลอื่นไปชำระหนี้นั้น เป็นข้อยกเว้น ลูกหนี้อาจตกลงกับเจ้าหนี้ล่วงหน้าว่าตนจะไม่รับผิดชอบในการฉ้อฉล หรือความประมาทเลินเล่อร้ายแรงหรือไม่ร้ายแรง ของบุคคลที่ตนใช้ไปชำระหนี้นั้นได้ (๒๒๐) ทั้งนี้ ก็เพราะมาตรา ๓๗๓ ห้ามเฉพาะตัวลูกหนี้เอง ไม่ห้ามถึงตัวบุคคลอื่นที่ใช้ให้ชำระหนี้แทนประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง จะให้ลูกหนี้รับผิดในความคดโกงหรือความสะเพร่าของผู้อื่นได้อย่างไร ในเมื่อเป็นเรื่องของจิตใจและความประพฤติของแต่ละคน เช่น เขาสั่งซื้อของ ผู้ขายจ้าง ร.ส.พ. บรรทุกของไปส่ง ร.ส.พ. อาจจะต้องเอาของขึ้นรถยนต์แล้วไปบรรทุกรถไฟอีกทอดหนึ่ง ดังนี้ ถ้าเกณฑ์ให้ผู้ขายต้องรับผิดในความประมาทเลินเล่อหรือกลฉ้อฉลของ ร.ส.พ. และองค์การรถไฟแล้วก็จะไม่เป็นธรรมแก่ลูกหนี้

๕๓๔. การบังคับชำระหนี้ ตามปรกติคนเราเมื่ออยากได้อะไร ก็ย่อมต้องการของสิ่งนั้น ต้องการบ้านก็ต้องได้บ้าน ต้องการควายก็ต้องได้ควาย ต้องการรถก็ต้องได้รถ ฯลฯ เมื่อไปซื้อบ้าน ซื้อควาย ซื้อรถ ผู้ขายก็ต้องส่งมอบบ้าน ควาย รถให้ จะยอมใช้ค่าสินไหมทดแทน แทน บ้าน ควาย รถ ให้ ตามนัยแห่ง ๒๑๓ ว. สุดท้าย ทั้ง ๆ ที่มีบ้าน ควาย รถ อยู่ ย่อมไม่ได้ เพราะเท่ากับเอาเงินไปซื้อเงิน ไม่ได้ประโยชน์อะไรแก่ผู้ซื้อ ดังนั้นกฎหมายจึงบังคับว่า "ถ้าลูกหนี้ละเลยเสีย ไม่ชำระหนี้ของตน เจ้าหนี้จะร้องขอต่อศาลให้บังคับชำระหนี้ก็ได้ เว้นแต่สภาพแห่งหนี้จะไม่เปิดช่องให้ทำเช่นนั้นได้ (๒๑๓ ว. ๑) ตัวอย่าง ทำสัญญาจะขายที่ดินกัน ผู้ขายอ้างว่ายังไม่อาจรังวัดแบ่งแยกโอนได้ตามสัญญาแล้วเลยปฏิเสธไม่ยอมขาย ศาลพิพากษาบังคับให้ผู้ขายโอนขายตามสัญญาได้ (๕๒๗/๒๔๙๗) ทำสัญญากันว่า ผู้เช่ายอมออกจากห้องเช่าชั่วคราว เพื่อให้ซ่อมแซมเสร็จแล้วผู้ให้เช่ายอมให้ผู้เช่ากลับเข้าอยู่ดังเดิมได้ เมื่อผู้ให้ เช่าผิดสัญญาเอาห้องไปให้ผู้อื่น

เช่าเสียแล้ว สภาพแห่งหนี้ไม่เปิดช่องให้บังคับให้ผู้เช่าได้เข้าอยู่ จะบังคับผู้เช่าเข้าอยู่ไม่ได้ได้แต่จะฟ้องเรียกค่าเสียหาย (๓๑๕/๒๔๙๖) คำพิพากษาของศาลซึ่งให้จำเลยขายนาให้ผู้ร้องตามสัญญาจะซื้อขายนั้น เป็นการบังคับโดยเฉพาะเจาะจง และสภาพแห่งหนี้เปิดช่องที่จะบังคับได้ คดีถึงที่สุดแล้ว จำเลยจะเลือกชำระหนี้เป็นอย่างอื่นมิได้ ทั้งไม่อยู่ในเงื่อนเวลาที่ผู้ร้องจะยังบังคับไม่ได้อย่างใด (๒๐๘/๒๕๑๐) ที่กล่าวมานี้จึงเป็นเรื่องของการบังคับชำระหนี้โดยเฉพาะเจาะจง กล่าวคือ เมื่อวัตถุแห่งหนี้เป็นอะไร ก็ต้องปฏิบัติการชำระหนี้ให้เป็นไปตามนั้น เว้นแต่สภาพแห่งหนี้จะไม่เปิดช่องให้ทำได้ และเมื่อสภาพแห่งหนี้ไม่เปิดช่องให้ จะทำอย่างไร ?

๕๓๕. "เมื่อสภาพแห่งหนี้ไม่เปิดช่องให้บังคับชำระหนี้ได้ ถ้าวัตถุแห่งหนี้อันให้กระทำการอันหนึ่งอันใด เจ้าหนี้จะขอร้องต่อศาลให้สั่งบังคับให้บุคคลภายนอกกระทำการอันนั้น โดยให้ลูกหนี้เสียค่าใช้จ่ายให้ก็ได้ แต่ถ้าวัตถุแห่งหนี้เป็นอันให้กระทำนิติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ศาลจะสั่งให้ถือเอาตามคำพิพากษาแทนการแสดงเจตนาของลูกหนี้ก็ได้ (๒๑๓ ว. ๒) ตามนี้จะเห็นได้ว่า กฎหมายประสงค์จะให้ความต้องการของเจ้าหนี้ ในหนี้เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการกระทำซึ่งเป็นวัตถุแห่งหนี้ได้บรรลุจุดหมายให้ใกล้เคียงเจตนาของเจ้าหนี้ที่สุดที่จะเป็นได้ กล่าวคือเมื่อสภาพแห่งหนี้ไม่เปิดช่องให้บังคับลูกหนี้ให้ชำระหนี้ได้แล้ว ก็ให้เจ้าหนี้ขอต่อศาลให้บังคับบุคคลภายนอกให้ชำระหนี้แทนลูกหนี้ โดยลูกหนี้เสียค่าใช้จ่ายให้ คำว่า "บังคับบุคคลภายนอกให้กระทำการนั้น" หมายความเพียงว่าถ้าจะให้บุคคลภายนอกกระทำการแทนแล้ว ก็ขอให้ศาลรับรู้ในเรื่องค่าใช้จ่ายในการนี้ด้วย เพื่อว่าลูกหนี้จะได้มีโอกาสคัดค้านในเรื่องค่าใช้จ่ายว่าสมควรหรือไม่ ไม่ใช่ว่าให้ศาลไปบังคับคนนอกซึ่งเขาไม่รู้เห็นอะไรด้วย ตัวอย่าง จ้างก่อสร้างบ้าน ผู้รับจ้างสร้างไปได้ครึ่งหนึ่งแล้วทิ้งงาน ไม่ปฏิบัติตามสัญญาก่อสร้างต่อไป ดังนี้ ผู้จ้างซึ่งเป็นเจ้าหนี้จะจ้างช่างอื่นให้ก่อสร้างต่อไปจนเสร็จโดยให้ลูกหนี้ คือ ผู้รับจ้างเดิมเสียค่าใช้จ่ายก็ได้ ทั้งนี้โดยฟ้องร้องต่อศาลเพื่อ ให้ศาลรับรู้ไว้

๕๓๖. ความในตอนท้ายของมาตรา ๒๑๓ ว. ๒ ที่ว่า แต่ถ้าวัตถุแห่งหนี้เป็นอันให้ทำนิติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ศาลจะสั่งให้ถือเอาตามคำพิพากษาแทนการแสดงเจตนาของลูกหนี้ก็ได้นั้น เท่าที่เห็นกันมาแล้ว นิติกรรมต้องกระทำด้วยเจตนาบริสุทธิ์และ

สมัครใจ ดังนั้น เมื่อวัตถุแห่งหนี้จะต้องทำนิติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งลูกหนี้ไม่สมัครใจนิติกรรมก็เสียด้วยเหตุนี้ กฎหมายจึงบัญญัติเสียเลยว่า คำพิพากษาของศาลให้ถือว่าเป็นการแสดงเจตนาของลูกหนี้โดยบริสุทธิ์ ตัวอย่าง ขายอสังหาริมทรัพย์ให้เขาแล้ว ไม่ยอมไปทำโอนโดยจดทะเบียนต่อเจ้าพนักงาน เจ้าหนี้จึงฟ้องขอให้ศาลบังคับ คำพิพากษาของศาลก็มีผลเสมือนหนึ่งลูกหนี้ไปทำโอนด้วยเจตนาบริสุทธิ์

๕๓๗. ตามที่กล่าวมาแล้ว เป็นเรื่องหนี้เฉพาะเจาะจงให้กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อชำระหนี้ แต่การปฏิบัติการชำระหนี้ด้วยงดเว้นไม่กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น มาตรา ๒๑๓ ว. ๓ บังคับว่า "ส่วนหนี้ซึ่งมีวัตถุเป็นอันจะให้งดเว้นการอันใด เจ้าหนี้จะเรียกร้องให้รื้อถอนการที่กระทำลงไปแล้วนั้น โดยให้ลูกหนี้เสียค่าใช้จ่ายและให้จัดการอันควรเพื่อกาลภายหน้าด้วยก็ได้" หนี้ที่ให้งดเว้นการกระทำตามมาตรานี้ จึงอาจแบ่งได้เป็น ๒ อย่าง อย่างหนึ่งการกระทำ การกระทำใดซึ่งเจ้าหนี้ห้ามมิให้ลูกหนี้กระทำเป็นสิ่งรื้อถอนได้แล้ว ลูกหนี้ไปกระทำขึ้น การนั้นเจ้าหนี้ก็มีสิทธิให้ลูกหนี้รื้อถอนโดยให้ลูกหนี้เสียค่าใช้จ่ายเองได้ ตัวอย่าง ผู้ขายแบ่งขายที่ดินชายทะเลแปลงหนึ่งให้ผู้ซื้อ ผู้ขายตกลงว่าจะไม่ปลูกสร้างสิ่งใด ๆ อันจะเป็นการบังลมทะเล หรือบังไม่ให้มองเห็นทะเลได้ ผู้ซื้อปลูกบังกาโลในที่ดินที่ซื้อไว้นี้ ต่อมาผู้ขายก็ปลูกห้องแถวข้างหน้าบังกาโลผู้ซื้อ บังทั้งลมทะเล และบังไม่ให้มองเห็นทะเล ผู้ซื้อก็มีสิทธิฟ้องบังคับให้ผู้ขายรื้อถอนห้องแถวที่ปลูกนี้โดยให้ผู้ขายเสียค่าใช้จ่ายเอง และอาจจะขอให้ศาลสั่งว่า ถ้าผู้ขายไม่จัดการรื้อถอนห้องแถว ก็ขอให้บังคับบุคคลภายนอกจัดการรื้อถอนโดยให้ผู้ขายเสียค่าใช้จ่าย ตามที่บัญญัติไว้ใน ๒๑๓ ว. ๓ ที่กล่าวแล้วข้างต้น อันเป็นการ "ให้จัดการอันควร เพื่อกาละภายหน้า" อีกอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นการงดเว้นการกระทำที่ไม่มีอะไรจะต้องรื้อถอน ศาลก็บังคับเพียงไม่ให้กระทำการนั้นต่อไป เช่นใครคนหนึ่ง เอานามสกุลของอีกคนหนึ่งไปใช้โดยไม่มีสิทธิที่จะใช้ เจ้าของนามสกุลอาจจะฟ้อง ศาลขอให้บังคับห้ามมิให้ใครผู้นั้นใช้นามสกุลของคนอีกต่อไป และหากยังขืนใช้อยู่ก็ขอให้ศาลบังคับตามความในประมวลวิธีพิจารณาความแพ่ง มาตรา ๒๗๖ ว. ๓ และ ๒๗๙ ซึ่งอาจถึงจับกุมคุมขังได้ ซึ่งก็เป็น "การจัดการอันควร" เพื่อกาลภายหน้าเหมือนกัน

๕๓๘. **การเรียกค่าสินไหมทดแทน** การบังคับชำระหนี้โดยเรียกค่าสินไหมทดแทนนั้น ได้เห็นกันมาแล้วในมาตรา ๒๑๕ เรื่องลูกหนี้ผิดนัด (ข้อ ๕๐๓) และในมาตรา ๒๑๖ ในเรื่องชำระหนี้ล่าช้าไม่ตรงตามกำหนด (ข้อ ๕๐๔) ดังนั้นค่าสินไหมทดแทนจะมีขึ้นได้ก็ใน ๒ กรณี ๑. เพราะไม่ชำระหนี้และ ๒. เพราะชำระหนี้ล่าช้า ค่าสินไหมทดแทนจะต้องเป็นเงินตราเสมอไป จะให้ชดใช้ค่าสินไหมด้วยของอื่นที่ไม่ใช่เงินไม่ได้

๕๓๙. การที่จะเรียกค่าสินไหมทดแทนได้ ต้องเข้าหลักเกณฑ์ ๓ ประการดังนี้

๑. ลูกหนี้เป็นผู้ผิดนัดแล้ว
๒. การไม่ชำระหนี้เป็นความผิดของลูกหนี้
๓. ต้องมีการเสียหายแก่เจ้าหนี้

๕๔๐. **ลูกหนี้เป็นผู้ผิดนัดแล้ว** ลูกหนี้จะตกเป็นผู้ผิดนัดอย่างไร และเมื่อใดนั้น ได้เห็นกันมาแล้วข้างต้น (ข้อ ๔๙๖ ถึง ๕๐๒, ๕๐๔ ถึง ๕๐๕) จึงไม่ขอนำมากล่าวอีก

๕๔๑. **การไม่ชำระหนี้เป็นเพราะความผิดของลูกหนี้** ค่าสินไหมทดแทนที่จะเรียกเอาเป็นลูกหนี้ได้ ต้องปรากฏว่าการไม่ชำระหนี้นั้น เนื่องมาจากพฤติการณ์ ที่พอจะโทษเอาผิดแก่ลูกหนี้ได้ แต่ถ้าเจ้าหนี้ก็เป็นผู้ผิดนัดด้วยแล้วก็ดี หรือหนี้กลายเป็นพ้นวิสัยโดยลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดชอบก็ดี เหล่านี้ก็จะเรียกค่าสินไหมทดแทนเอาจากลูกหนี้ไม่ได้ เจ้าหนี้ผิดนัดอย่างไร ได้เห็นกันมาแล้วข้างต้น (ข้อ ๕๑๔ ถึง ๕๒๒) และหนี้กลายเป็นพ้นวิสัยอย่างไรก็ได้กล่าวมาแล้วเช่นเดียวกัน (ข้อ ๕๒๙ ถึง ๕๓๐)

๕๔๒. **ต้องมีการเสียหายแก่เจ้าหนี้** ตาม ๒๒๒ "การเรียกเอาค่าเสียหายนั้นได้แก่เรียกค่าสินไหมทดแทนเพื่อความเสียหาย เช่นที่ตามปรกติย่อมเกิดขึ้นแต่การไม่ชำระหนี้นั้น

เจ้าหนี้จะเรียก ค่าสิน ไหมทด แทนได้ แม้กระทั่งเพื่อ ความ เสียหายอันเกิดแก่พฤติการณ์พิเศษ หากว่าคู่กรณีที่เกี่ยวข้อง ได้คาดเห็นหรือควรจะได้คาดเห็นพฤติการณ์เช่นนั้นล่วงหน้าก่อนแล้ว"

๕๔๓. ฉะนั้น ตาม ๒๒๒ ว. ๑ นี้ การเสียหายจะต้องเกิดแก่เจ้าหนี้จริง ๆ และพิสูจน์กันได้ชั้นศาล (ข้อ ๕๐๓) ถ้าไม่มีการเสียหายหรือพิสูจน์ความเสียหายไม่ได้ เจ้า-

หนี้ก็จะเรียกเอาค่าเสียหายไม่ได้ เช่นในกรณีที่ผู้ขายผิดสัญญาไม่ส่งมอบทรัพย์ที่ขายให้ตามสัญญาถ้าผู้ซื้อต้องไปซื้อทรัพย์ชนิดนั้นมาเท่าไร ผู้ขายต้องรับผิดใช้เงินที่เกินจากราคาที่ตกลงซื้อขายกันไว้ (๔๗/๒๔๘๙) ทำสัญญาซื้อขายไม้ กำหนดให้ส่งในวันที่ ๓๑ สิงหาคม เพื่อจะปลูกบ้านในวันที่ ๑ กันยายน ผู้ซื้อเกิดต้องไปราชการต่างประเทศด่วนมีกำหนด ๒ เดือน และได้ออกเดินทางไปตั้งแต่วันที่ ๒๘ สิงหาคม ดังนี้ แม้ผู้ขายจะส่งมอบไม้ที่ขายในวันที่ ๑๐ กันยายน อันเป็นการชำระหนี้ล่าช้าก็ตาม เจ้าหนี้ คือ ผู้ซื้อก็ไม่มีสิทธิเรียกค่าสินไหมทดแทนจากผู้ขายได้ เพราะแม้ผู้ขายจะนำไม้มามอบในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ตามสัญญาไม้ก็คงกองอยู่เฉย ๆ เพราะผู้ซื้อไม่อยู่ จึงไม่มีอะไรเสียหายค่าใช้จ่ายในการฟ้องความเรียกไม่ได้ เพราะไม่ใช่ผลโดยตรง อันเกิดจากการกระทำของผู้รับผิด (๒๘๐/๒๔๙๐,๙๐๕/๘๐, ๕๑๙/๗๗)

การที่จำเลยรื้อห้องแถวดังกล่าว ทำให้สามีโจทก์เสียใจ ไปกระโดดน้ำตาย การที่โจทก์ต้องเสียค่าทำศพสามี และการที่ไม่ได้ค้าสินค้านั้น ความเสียหายเหล่านี้ไม่ใช่เป็นผลโดยตรงแห่งการกระทำของจำเลย เรียกร้องให้จำเลยรับผิดไม่ได้ (๑๓๕๘—๑๓๖๙/๒๕๐๖)

พนักงานสอบสวนรับแจ้งความเรื่องยักยอก แล้วปล่อยปละละเลยไม่สอบสวนจนคดีขาดอายุความเจ้าทุกข์เสียหาย ดังนี้ไม่เป็นละเมิด เพราะเจ้าทุกข์มีอำนาจฟ้องผู้ยักยอกได้เองทั้งแพ่งและอาญาความเสียหายของเจ้าทุกข์ เกิดจากการกระทำของตนเอง ไม่ใช่ผลโดยตรงจากการกระทำของพนักงานสอบสวน (๑๑๗๖/๒๕๐๙)

นอกจากนี้ค่าใช้จ่ายในการฟ้องคดีที่ผู้เสียหายเสียไปก็ดี ค่าเสียหายเพราะผู้เสียหายไม่สามารถชำระหนี้แก่เจ้าหนี้ของผู้เสียหายอีกชั้นหนึ่งก็ดี ตลอดจนค่าใช้จ่ายในการทวงถามหนี้ เหล่านี้ไม่ใช่ค่าเสียหายอันเป็นผลโดยตรงที่จะเรียกร้องเอาได้ (๖๙๑/๒๕๑๑)

ในกรณีละเมิดค่าสินไหมทดแทนย่อมรวมถึงค่าพยาบาลรักษา, ค่าประสาทพิการค่าสิ่งของที่สูญหายระหว่างสลบแต่ไม่รวมถึงค่าที่ต้องขาดเรียน และสอบตก และค่าเล่าเรียนที่เสียไป (เพราะไม่ใช่ค่าเสียหายโดยตรง (๑๐๕๒/๒๕๐๖)

และในกรณีที่ผู้รับความเสียหายนำสืบค่าเสียหายไม่ได้ หรือไม่สืบเลย ศาลก็อาจจะกำหนดค่าเสียหายให้ตามสมควรได้ เช่น ในเรื่องสัญญาซื้อส่งของเมื่อฝ่ายหนึ่งผิด

สัญญาไม่ส่งของ ตามปรกติผู้ซื้อย่อมได้รับความเสียหายโดยเสียความปรารถนาและไม่ได้ของมาใช้ตามความต้องการ แม้จะคิดค่าเสียหายเป็นราคาเงินอันแน่นอนไม่ได้ ก็เรียกว่าผู้ซื้อได้รับความเสียหายแล้ว ศาลจะกำหนดค่าเสียหายให้ตามสมควรได้ (๒๕๐/๒๔๙๘) สัญญาจะซื้อขายระบุว่าตกลงกำหนดโอนที่ดินให้ผู้ซื้อภายใน ๑ เดือน พ้นกำหนดนี้ผู้ซื้อยังชำระค่าที่ดินให้ไม่ได้ ก็ยอมขยายเวลาให้อีก ๑๕ วัน โดยผู้ซื้อยอมเสียดอกเบี้ยให้ ๑๕ % ต่อปีในจำนวนเงินที่ยังไม่ได้ชำระ ถ้าเกินกำหนดนี้ผู้ขายมีสิทธิเลิกสัญญาได้ทันที ดังนี้ ถือได้ว่าดอกเบี้ยที่กำหนดไว้นี้เป็นเบี้ยปรับเมื่อไม่ชำระหนี้ หรือไม่ชำระให้ถูกต้องสมควรตาม ๓๗๙ เพราะเป็นค่าเสียหายที่คู่สัญญาตกลงกันไว้ล่วงหน้าจะชดใช้ให้เมื่อผู้ซื้อไม่ชำระหนี้ในกำหนดเวลาตามสัญญา จึงมีผลผูกพันคู่สัญญา ผู้ขายฟ้องเรียกเอาได้ (๒๖๙/๒๕๑๒)

๕๔๔. ถ้าการเสียหายเป็นผลห่างไกลออกไป ไม่ใช่ความเสียหายโดยตรงนั้น เจ้าหนี้จะเรียกเอาค่าเสียหายไม่ได้ เช่น โรงภาพยนต์ขายบัตรจองล่วงหน้าให้ผู้ซื้อแล้วกลับขายบัตรสำหรับที่นั่งนั้นให้แก่ผู้อื่นไป ทำให้ผู้ซื้อบัตรจองไม่สามารถนั่งตามที่ ๆ จองไว้ ย่อมถือได้ว่า โรงภาพยนต์เป็นฝ่ายผิดสัญญา และต้องรับผิดชดใช้ค่าเสียหายให้ผู้ซื้อบัตรจอง แต่การที่ผู้สั่งจองได้รับความผิดหวังและเสียใจรวมตลอดทั้งได้รับความขวยเขินในการที่มิได้ดูภาพยนตร์ตามสัญญานั้น เป็นความรู้สึกทางจิตใจ ไม่ใช่ความเสียหายที่จะพึงเรียกร้องกันได้ ในกรณีผิดสัญญา (ฎ. ๖๕๔/๙๙) สามีไม่มีสิทธิฟ้องเรียกค่าเสียหายทางจิตใจที่เกิดความว้าเหว่ เพราะสูญเสียภริยาผู้เคยปฏิบัติในชีวิตของสามี มีความสุข (๗๘๙/๒๕๐๒)

๕๔๕. นอกจากค่าเสียหายโดยตรงแล้ว ลูกหนี้ยังต้องเสียค่าสินไหมทดแทนในความเสียหายในพฤติการณ์พิเศษ ซึ่งคู่กรณีได้คาดเห็นหรือควรจะได้คาดเห็นเช่นนั้นล่วงหน้าแล้วด้วย เช่น สั่งซื้อแป้งมันสำปะหลังจากผู้ขายและจ่ายเงินมัดจำไว้แล้ว ๒๕ เปอร์เซ็นต์ เป็นเงิน ๕ หมื่นบาทผู้ขายมีแป้งอยู่ในมือแล้วจำนวนหนึ่ง แต่ไม่พอ จึงไปหาซื้อแป้งที่ยังขาดอยู่จากพ่อค้าที่ชลบุรี เพื่อเอามาขายให้ผู้สั่งซื้อ และได้วางเงินมัดจำให้กับพ่อค้าชลบุรี ๖๐% เป็นเงิน ๘ หมื่นบาท ต่อมาผู้สั่งซื้อผิดสัญญาไม่ยอมซื้อแป้งนั้น จึงเป็นฝ่ายผิดนัด เมื่อผู้สั่งซื้อไม่ซื้อ ผู้ขายก็ต้องพลอยไม่ซื้อแป้งจากพ่อค้าชลบุรีด้วย พ่อค้าชลบุรีจึงริบเงินมัดจำ ๘ หมื่นบาทของผู้ขายเสีย ซึ่งเรื่องทั้งหมดนี้ ผู้สั่งซื้อก็รู้อยู่ ครั้นเมื่อผู้สั่งซื้อไม่ซื้อแป้งแล้วผู้ขายก็ต้องขายแป้งของตนที่อยู่ในมือไปให้ผู้อื่น แต่แป้งเสื่อมคุณภาพเสียแล้ว

เพราะผู้สั่งซื้ออิดเอื้อนอยู่นานกว่าจะตกลงใจไม่ซื้อ ทำให้แป้งเสื่อมราคาเพราะต้องรักษาไว้นานและแป้งก็ลงราคาอีกด้วย ทำให้ผู้ขายขาดทุนไป ๒ หมื่นบาท ดังนี้ ผู้ขายมีสิทธิริบมัดจำของผู้สั่งซื้อทั้งยังเรียกร้องให้ผู้ซื้อใช้เงินทดแทนตามจำนวนที่ผู้ขายถูกพ่อค้าชลบุรีริบมัดจำไปด้วย โดยถือว่า เป็นค่าเสียหายอันเกิดจากพฤติการณ์พิเศษทั้งนี้ ในเมื่อเป็นพฤติกกรณ์ที่ผู้สั่งซื้อพึงคาดเห็นล่วงหน้าได้แล้ว ส่วนการที่ผู้สั่งซื้อไม่ซื้อแป้ง ทำให้แป้งเสื่อมคุณภาพต้องขายในราคาถูกก็ดีการที่ผู้ขายต้องขาดกำไรที่พึงจะได้จากการขายแป้งก็ดี เหล่านี้ เป็นค่าเสียหายตามปรกติ (ฎ. ๗๘๘/๒๔๙๙) สั่งซื้อข้าวสาร ๑๐ กระสอบ กระสอบละ ๑๘๐ บาท กำหนดให้ส่งในวันที่ ๑ ตุลาคม ปรากฏว่าในปีนั้น ฝนแล้งทำนาไม่ได้ผล ข้าวจะต้องขึ้นราคาเป็นกระสอบละ ๒๕๐—๓๐๐ บาทแน่ ผู้ขายจึงไม่ยอมขายข้าวตามที่ตกลงกันไว้ และแล้ว ข้าวก็ขึ้นราคาไปถึงกระสอบละ ๓๐๐ บาท สมดังที่คาดหมายไว้ ดังนี้ ผู้ขายจะต้องชดใช้ค่าเสียหายในราคาข้าวกระสอบละ ๓๐๐ บาทนี้ให้ เพราะผู้ขายเป็นพ่อค้าข้าว ควรจะได้คาดเห็นพฤติการณ์พิเศษนี้ล่วงหน้า อย่างไรก็ตามพฤติการณ์พิเศษที่ฝ่ายต้องรับผิดจะพึงคาดเห็นหรือควรจะคาดเห็นนี้ ผู้ที่รับความเสียหาย จะต้องสืบให้ปรากฏเช่นนั้น (๒๕๐/๒๔๘๙) จำเลยทำสัญญาจะขายที่ดินให้กับผู้จะซื้อ สัญญาจะไปทำการโอนกันในวันที่ ๓๑ มีนาคมที่สำนักงานที่ดินผู้ซื้อ ได้ทำสัญญาจะขายที่ดินรายนี้ต่อไปให้บุคคลที่ ๓ โดยกำหนดโอนในวันเดียวกันกับที่ผู้จะขายโอนให้หากผิดสัญญาจะต้องถูกบุคคลที่ ๓ ปรับ ๔ หมื่นบาท ความข้อนี้ผู้จะซื้อได้แจ้งให้ผู้จะขายทราบแล้วก่อนวันกำหนดโอน ดังนั้นเมื่อผู้จะขายไม่โอนที่ดินที่จะขายให้ผู้จะซื้อตามสัญญาเป็นเหตุให้ผู้ ที่จะซื้อถูกบุคคลที่ ๓ ปรับไป ๔ หมื่นบาท เงินจำนวนนี้ถือว่าเป็นค่าเสียหายพิเศษ ซึ่งจำเลยทราบล่วงหน้าแล้ว จำเลยจึงต้องรับผิด (๕๕๖/๒๕๑๑)

ตาม ๒๒๒ ว. ๒ ที่กล่าวข้างต้น (ข้อ ๕๔๒) ที่ว่าเจ้าหนี้จะเรียกค่าสินไหมทดแทน เพื่อการเสียหายอันเกิดแต่พฤติการณ์พิเศษได้ ก็ต่อเมื่อคู่กรณีที่เกี่ยวข้องให้คาดเห็นหรือควรจะได้คาดเห็นพฤติการณ์เช่นนั้น ล่วงหน้าก่อนแล้วนั้น ปัญหามีว่าคู่กรณีจะต้องคาดเห็นเมื่อใดก่อน, หลัง, หรือขณะทำสัญญา ?

ฎีกาที่ ๑๓๑๐/๒๔๘๐—๙๐๖/๒๔๙๐—๙๕๗/๒๔๙๖ ว่าต้องให้ลูกหนี้คาดเห็นหรือควรได้คาดเห็นล่วงหน้าเสียก่อน

ฎีกาที่ ๘๒๔/๒๔๙๑ ว่า ค่าปรับที่โจทก์ต้องเสียให้แก่บุคคลภายนอก เนื่อง-จากจำเลยผิดสัญญาต่อโจทก์ (ทำนองเดียวกับ ๕๕๖/๒๕๑๑ ข้างต้น) เป็นกรณีเกิดจากพฤติการณ์พิเศษ โจทก์ไม่แจ้งให้จำเลยทราบว่าโจทก์ไปทำสัญญากับบุคคลภายนอก จำเลยไม่ต้องรับผิด

ฎีกาที่ ๔๖๒/๒๔๘๘ ว่า เมื่อไม่ปรากฏว่าค่าเสียหายพิเศษนี้อยู่ในความคาดเห็นล่วงหน้าของจำเลยขณะทำสัญญาจำเลยไม่ต้องรับผิด (ฉะนั้นถ้ารู้ถึงความเสียหายพิเศษก่อนที่การผิดสัญญาจะเกิดขึ้น ลูกหนี้ก็ต้องรับผิด)

กรณีที่ดินของโจทก์จดชายทะเลหรือชายตลิ่งของทะเลอันเป็นสาธารณะสมบัติของแผ่นดินสำหรับพลเมืองใช้ร่วมกัน เมื่อจำเลยปลูกเรือนและเข้าครอบครองที่สาธารณะสมบัติเต็มหน้าที่ดินของโจทก์ จนโจทก์ไม่สามารถจะใช้ หรือได้รับประโยชน์จากที่สาธารณะสมบัติได้โดยสดวก โจทก์จึงเป็นผู้ได้รับความเสียหายเป็นพิเศษมีสิทธิฟ้องขับไล่จำเลยออกจากที่พิพาทได้ (๖๔๗/๒๕๑๓)

โจทก์ฟ้องขับไล่จำเลยออกจากร้านแผงลอย และเรียกค่าเสียหายเดือนละ ๒ พันบาท ศาลชั้นต้นและศาลอุทธรณ์ยกฟ้องในข้อความเสียหายเห็นว่าโจทก์สืบไม่ได้ว่าเป็นค่าเสียหายอะไรบ้าง ศาลฎีกาว่า โจทก์ว่าผู้รับเหมาปรับวันละ ๑๐๐ บาทนั้น ถือได้ว่าเป็นค่าเสียหายอันเกิดขึ้นแต่พฤติการณ์พิเศษ แต่เมื่อโจทก์มิได้นำสืบว่าจำเลยได้คาดเห็นหรือควรได้เห็นพฤติการณ์เช่นนี้ล่วงหน้าก่อนแล้ว จะเรียกให้จำเลยชดใช้ไม่ได้ ส่วนค่าสินไหมทดแทนในการที่โจทก์ขาดประโยชน์อันควรจะได้รับจากการก่อสร้างตึกเสร็จคือค่าหน้าดิน ๔ แสนบาท ค่าเช่าเดือนละ ๑๐๐ บาทในตึก ๓ ชั้น ๔ คูหาเป็นผลประโยชน์ที่โจทก์คาดคะเนว่าจะได้รับ ซึ่งเป็นการไม่แน่นอนและสูงเกินไป ศาลฎีกาจึงวินิจฉัยให้ตามสมควรวันละ ๘ บาท เดือนละ ๒๔๐ บาท จึงคิดให้โจทก์เดือนละ ๒๔๐ บาท (๑๐๒๔/๒๕๑๓)

๕๔๖. แต่ "ถ้าผู้เสียหายได้มีส่วนทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ก่อให้เกิดการเสียหายด้วยไซร้ ท่านว่าหนี้อันจะต้องใช้ค่าสินไหมทดแทนแก่ฝ่ายผู้เสียหาย มากน้อยเพียงใดนั้นต้องอาศัยพฤติการณ์เป็นประมาณ ข้อสำคัญก็คือว่า ความเสียหายนั้นได้เกิดเพราะฝ่ายไหน เป็นผู้ก่อยิ่งหย่อนกว่ากันเพียงไร" (๒๒๓ ว. ๑) ตามมาตรานี้ จำเป็นเรื่องที่ทั้งฝ่ายเจ้าหนี้และลูกหนี้ต่างคนต่างผิดด้วยกันทั้งคู่ เมื่อความเสียหายเกิดขึ้นด้วยความผิดของทั้ง

สองฝ่ายก็จะต้องพิจารณาถึงพฤติการณ์ว่า ฝ่ายไหนเป็นผู้ก่อให้เกิดความเสียหายยิ่งหย่อนกว่ากันเพียงไร แล้วกำหนดค่าสินไหมทดแทนสูงต่ำตามส่วนแห่งความยิ่งหย่อนของผู้มีส่วนก่อให้เกิดการเสียหายเช่น จ้างทำแหวนให้เสร็จภายใน ๑๕ วัน โดยผู้จ้างจะหาหัวแหวนมาให้ ผู้ว่าจ้างเอาหัวแหวนมาให้ช้าไปกว่ากำหนด ๕ วัน ผู้รับจ้างทำแหวนเสร็จช้าไป ๑๐ วัน จะคิดค่าเสียหายในการทำแหวนล่าช้าไปเต็ม ๑๐ วันไม่ได้ ต้องหัก ๕ วันที่นำหัวแหวนมาส่งช้ากว่ากำหนดออก คงคิดค่าเสียหายได้เพียง ๕ วัน โจทก์นำรถไปจอดหยุดทางขวาของถนนในทางโค้ง โดยมิได้จุดโคมไฟในเวลาค่ำคืนและจอดกินทางเข้าไปเกือบกึ่งกลางถนน ซึ่งเป็นความประมาทอย่างมากของโจทก์ อันเป็นมูลเหตุก่อให้เกิดความเสียหาย ฝ่ายจำเลยก็ขับรถมาด้วยความเร็วสูงจึงชนรถโจทก์ จำเลยได้รับความเสียหายเช่นกัน ซึ่งเป็นความประมาทของฝ่ายจำเลยในความเสียหายที่เกิดขึ้นด้วย ความเสียหายที่เกิดขึ้นนี้ ฝ่ายโจทก์ได้รับมากกว่าฝ่ายจำเลย เมื่อพิจารณาโดยอาศัยพฤติการณ์เป็นประมาณค่าสินไหมทดแทน ซึ่งต่างฝ่ายต่างขอมาซึ่งกันและกัน จึงให้เป็นอันพับไป (ฎ.๔๖๓/๒๕๐๓)

กระบือของจำเลย ๓ ตัว หลุดจากเชือกผูก แล้วลงไปนอนแช่ในคลองซึ่งกว้าง ๓—๔ วา ตัวที่อยู่ตรงทางขวา และตัวที่อยู่ทางซ้าย ห่างกันวาเศษเรือโจทก์กว้าง ๑ เมตรเศษ แล่นเข้ามามองเห็นได้ในขณะยังอยู่ห่าง ๑ เส้น นับว่าอยู่ในระยะใกล้พอกับที่อาจถูกกระบือขวิดหรือชนกับกระบือข้างใดข้างหนึ่งได้ ทั้งกระบือเป็นสัตว์ใหญ่ขวางคลองอยู่โจทก์จะเบาเครื่องแล้วมีโอกาสยับยั้ง ไม่เข้าไปใกล้ โดยหยุดเรืออยู่เพียงนั้นก็ย่อมทำได้ แต่หาทำไม่ กลับแล่นเรือฝ่าเข้าไป จึงเกิดเป็นอันตรายขึ้น โดยกระบือขวิดเรือโจทก์เสียหายทั้งค่าซ่อม ค่าขาดประโยชน์เป็นเงิน ๓,๙๐๐ บาท ส่วนกระบือของจำเลยบาดเจ็บเพราะถูกชน ค่าเสียหายเพราะขาดประโยชน์และค่ารักษาเป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท เรื่องนี้แม้จำเลยจะมีส่วนประมาทอยู่ด้วย โดยไม่รับเอากระบือกลับมาทันทีจำเลยจะต้องรับผิดตาม ๔๓๓ เรื่องความรับผิดในความเสียหายที่เกิดขึ้นเพราะสัตว์ ก็ยังไม่พอจะถือว่าการเสียหายเกิดเพราะความผิดของผู้เสียหายแต่ฝ่ายเดียว อันจะให้โจทก์พ้นความรับผิดตาม ๔๓๗ การที่โจทก์แล่นเรือมาด้วยความเร็วสูง ฝ่าฝูงกระบือเข้าไปทั้ง ๆ ที่มีโอกาสได้เห็นและยับยั้งได้เช่นนี้ ถือว่าเป็นความประมาทของโจทก์ด้วย โจทก์เป็นฝ่ายประมาทมากกว่า จึงให้เสียค่าเสียหายแก่จำเลย ๑,๐๐๐ บาท (๙๗๕/๒๕๑๐)

คุมเรือโดยประมาท ชนสพานของโจทก์ โดยโจทก์มิได้จุดไฟขาว ตามใบอนุญาตของกรมเจ้าท่า เป็นการฝ่าฝืนกฎหมายว่าด้วยการเดินเรือ หากโจทก์จุดไฟขาวไว้ก็จะเป็นทางป้องกันได้ ถือว่าโจทก์มีส่วนผิดด้วย ให้จำเลยชดใช้ค่าเสียหายให้เพียง ๓/๔ ตาม ๔๔๒, ๒๒๓ (๔๔๐/๒๕๐๙)

จำเลยจ้างโจทก์ก่อสร้างตึกแถว เมื่อโจทก์เป็นช่างก่อสร้างเอาแบบแปลนที่เขียนขึ้นเคร่า ๆ ไม่มีรายละเอียดให้ก่อสร้างให้สะดวกมาต่อท้ายสัญญาจ้าง โจทก์ย่อมเป็นฝ่ายไม่สุจริต ไม่มีสิทธิเรียกเอาค่าจ้างจากจำเลย และการที่จำเลยเข้าทำสัญญาจ้าง โดยไม่พิจารณาว่าแบบแปลน ใช้ก่อสร้างได้หรือไม่ เพราะรายละเอียดมีไม่พอเป็นเหตุให้ต้องบอกแก้ไขบ่อย ๆ ถือว่าจำเลยมีส่วนผิดอยู่ด้วย จำเลยเป็นผู้ไม่สุจริต มีส่วนผิดที่ต้องเลิกสัญญาจำเลยจึงไม่อาจฟ้องแย้งเรียกค่าเสียหาย เพราะโจทก์ก่อสร้างไม่สำเร็จได้ เมื่อโจทก์จำเลยมีส่วนผิด บอกเลิกสัญญากันไปแล้ว การก่อสร้างที่โจทก์ลงทุนลงแรงไว้ตาม ๓๙๑ เมื่อเลิกสัญญาให้กลับคืนสู่ฐานะดังที่เป็นอยู่เดิม ส่วนการงานอันได้กระทำให้ก็ให้ทำได้ด้วยใช้เงินตามควรแก่ค่าแห่งการนั้น ๆ การจะให้โจทก์รื้อสัมภาระของโจทก์ไปย่อมเสียหายแก่โจทก์มาก การก่อสร้างที่ทำไปแล้ว ใช่ว่าจะใช้ไม่ได้เสียเลยทีเดียวจำเลยยังอาจแก้ไขทำต่อไป ใช้ประโยชน์ได้ จึงให้จำเลยรับเอาสิ่งปลูกสร้าง และใช้ค่าการงานชดใช้แก่โจทก์ (๗๔๕/๒๕๑๒)

๕๔๗ มาตรา ๒๒๓ ว. ๒ บัญญัติถึงเรื่องเฉลี่ยความรับผิดต่อไปว่า "วิธีเดียวกันนี้ ท่านให้ใช้แม้ทั้งที่ความผิดของฝ่ายผู้ที่เสียหายจะมีแต่เพียงละเลยไม่เตือนลูกหนี้ให้รู้สึกถึงอันตรายแห่งการเสียหายอันเป็นอย่างร้ายแรงผิดปกติ ซึ่งลูกหนี้ไม่รู้หรือไม่อาจจะรู้ได้ หรือเพียงแต่ละเลยไม่บำบัดปัดป้อง หรือบันเทาความเสียหายนั้นด้วย อนึ่งบทบัญญัติแห่งมาตรา ๒๒๐ นั้น ท่านให้นำมาใช้บังคับด้วยโดยอนุโลม" หมายความว่า การเฉลี่ยความรับผิดของเจ้าหนี้และลูกหนี้ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ให้กินความรวมถึงการไม่แจ้งให้ลูกหนี้ทราบล่วงหน้าให้ระวังเหตุที่จะทำให้การเสียหายเกิดขึ้นหรือ เมื่อการเสียหายกำลังจะเกิดขึ้น ก็เฉยเสียไม่ช่วยบำบัดปัดป้อง หรือบรรเทาความเสียหายนั้น ๆ ด้วย เช่น ส่งของ ร.ส.พ. มีเครื่องเรือนที่เป็นกระจกและของใช้ที่เป็นเครื่องแก้วบรรจุหีบห่อ แต่ไม่ปิดฉลากบอกว่าเป็นเครื่องแก้ว กระจกหรือของแตกง่ายคนงาน ร.ส.พ. ไม่ทำเป็นเครื่อง

แก้วก็โยนของลงมาแตกไปร้าวไป หรือเอาของบรรทุกรถ ร.ส.พ. ผู้จ้างนั่งคุมของไปด้วย รถกระเทือนวิ่งส่ายไปมา เพราะคนขับรถเมาของเลื่อนจะตกรถก็เห็นจะช่วยผลักของไปให้พ้นจากตกรถก็ทำได้ แต่ไม่ทำ หรือ ของบางส่วนตกรถไปแล้ว โดยไม่สามารถจะป้องกันได้ แต่อีกบางส่วนที่เหลือซึ่งอาจจะป้องกันไม่ให้ตกได้ก็ไม่ทำอันเป็นการช่วยบรรเทาการเสียหาย ของเลยตกรถหมด เหล่านี้เป็นเรื่องที่จะต้องเอามาประกอบการวินิจฉัยในการใช้ค่าสินไหมทดแทนด้วย ซื้อหนังสัตว์ ผู้ซื้อไม่มารับหนังสัตว์ที่ซื้อตามสัญญา ผู้ขายก็ปล่อยปละละเลย ให้หนังเน่าไป ไม่จัดการตามควร เพื่อให้เสียหายแต่น้อย จึงมีส่วนทำผิด ผู้ขายควรได้ค่าเสียหาย เพียงครึ่งหนึ่ง (๑๓๑๒/๒๕๐๑)

๕๔๘ ความตอนท้ายของมาตรา ๒๒๓ ว. ๒ ที่ให้นำมาตรา ๒๒๐ มาใช้บังคับด้วยอนุโลม ก็ดำเนินตามหลักเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว ในข้อ ๕๓๑ ถึง ๕๓๒ เรื่องความรับผิดของลูกหนี้ในบุคคลที่ตนใช้ในการชำระหนี้ จึงไม่นำมากล่าวซ้ำอีก

๕๔๙ **วิธีการบังคับชำระหนี้** เพื่อศาลพิพากษาให้ลูกหนี้ชำระหนี้ หรือค่าสินไหมทดแทนแล้ว หากลูกหนี้ไม่ยอมชำระ เจ้าหนี้ก็มีสิทธิที่จะให้ชำระหนี้ของตนจากทรัพย์สินของลูกหนี้จนสิ้นเชิง รวมทั้งเงินและทรัพย์สินอื่น ๆ ซึ่งบุคคลภายนอกค้างชำระแต่ลูกหนี้ด้วย (๒๑๔) วิธีการและหลักเกณฑ์ที่จะต้องดำเนินการแก่ทรัพย์สินของลูกหนี้ว่าจะต้องทำกันอย่างไรนั้น เป็นเรื่องของประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่งที่บัญญัติไว้ในภาค ๔ มาตรา ๒๕๓ ถึง ๓๒๓

๕๕๐ **การใช้สิทธิเรียกร้องของลูกหนี้** ตามมาตรา ๒๑๔ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เจ้าหนี้มีสิทธิให้ชำระหนี้ของตนจากทรัพย์สินของลูกหนี้จนสิ้นเชิง รวมทั้งเงินและทรัพย์สินของบุคคลอื่นที่ค้างชำระแก่ลูกหนี้ด้วย มีลูกหนี้ที่อาจจะไม่นำพาต่อหนี้ที่คนอื่นเป็นหนี้ตน หรือคิดเสียว่าทวงถามไปให้ชำระก็ไม่มีประโยชน์ เพราะถ้าเขาใช้มา เจ้าหนี้ก็ยึดเอาไปหมดหรือมิฉะนั้น ก็ยักย้ายถ่ายเททรัพย์ของตัวไปให้พ้นเงื้อมมือเจ้าหนี้เสีย เหล่านี้ หลักประกันตามมาตรา ๒๑๔ ก็ไม่ได้ผล ดังนั้น กฎหมายจึงให้สิทธิแก่เจ้าหนี้ ๒ ประการ ประการแรก ให้สิทธิเจ้าหนี้ทวงถามหนี้ของลูกหนี้เสมือนหนึ่งลูกหนี้ทวงถาม เรียกว่า การใช้สิทธิเรียกร้องของลูกหนี้ อีกประการหนึ่งในกรณีที่ลูกหนี้แกล้งยัก

ย้ายถ่ายเททรัพย์ของตนให้พ้นจากการยึดของเจ้าหนี้โดยการฉ้อฉล ก็ให้เจ้าหนี้มีสิทธิเพิกถอนการฉ้อฉลนั้นได้ เรียกว่า เพิกถอนการฉ้อฉล

๕๕๑. มาตรา ๒๓๓ "ถ้าลูกหนี้ขัดขืนไม่ยอมใช้สิทธิเรียกร้องหรือเพิกเฉยเสียไม่ใช้สิทธิเรียกร้อง เป็นเหตุให้เจ้าหนี้ต้องเสียผลประโยชน์ไซร้ ท่านว่าเจ้าหนี้จะใช้สิทธิเรียกร้องนั้น ในนามของตนเองแทนลูกหนี้ เพื่อป้องกันสิทธิของตนในมูลหนี้นั้นก็ได้ เว้นแต่ในข้อที่เป็นการของลูกหนี้ส่วนตัวโดยแท้" ตามนี้ เจ้าหนี้จะใช้สิทธิเรียกร้องแทนลูกหนี้ได้ก็ต่อเมื่อ

๑. ลูกหนี้ขัดขืน ไม่ยอมใช้สิทธิเรียกร้อง หรือเพิกเฉยเสียไม่ใช้สิทธิเรียกร้อง

๒. การขัดขืนหรือเพิกเฉยนั้นทำให้เจ้าหนี้เสียประโยชน์

๕๕๒. ลูกหนี้ขัดขืน ไม่ยอมใช้สิทธิเรียกร้อง ก็คือ เมื่อลูกหนี้มีสิทธิเรียกร้องต่อบุคคลภายนอกแล้ว นิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่ยอมทำเจ้าหนี้มีสิทธิใช้สิทธิเรียกร้องนี้ต่อบุคคลภายนอกผู้นั้นในนามของตนเองแทนลูกหนี้ได้ และในการนี้เจ้าหนี้ก็ไม่จำเป็นต้องบอกกล่าวลูกหนี้ เพื่อให้ลูกหนี้ผิดนัดเสียก่อน เรื่องผิดนัดไม่เกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่สิทธิเรียกร้องนี้ ถ้าเป็นการส่วนตัวโดยแท้ของลูกหนี้แล้ว เจ้าหนี้จะเข้าไปเกี่ยวข้องใช้สิทธิเรียกร้องแทนลูกหนี้ไม่ได้ เช่น ลูกหนี้หมั้นอยู่กับหญิงที่เป็นเศรษฐีแล้วไม่ทำการสมรสด้วย เจ้าหนี้จะใช้สิทธิแทนลูกหนี้ เข้าแต่งงานกับหญิงนั้นเองไม่ได้หรือมีผู้ละเมิดลูกหนี้ที่จะคิดค่าเสียหายเป็นเงินไม่ได้ เช่น ถูกหมิ่นประมาท อันเป็นความผิดที่ยอมความได้ เจ้าหนี้จะเข้าไปเรียกค่าสินไหมทดแทนจากผู้หมิ่นประมาทไม่ได้ แต่ถ้าลูกหนี้ฟ้องผู้หมิ่นประมาทแล้ว ได้รับค่าสินไหมทดแทน ค่าสินไหมทดแทนนี้ เจ้าหนี้ย่อมยึดเอาได้ สิทธิเรียกร้องนี้ จึงต้องเป็นเรื่องเกี่ยวกับทรัพย์สินของลูกหนี้โดยตรง เช่น นายสนอง เป็นเจ้าหนี้นายจำลองหนึ่งหมื่นบาท แล้วเพิกเฉยเสียไม่ทวงถาม นายสนองเจ้าหนี้อาจจะฟ้องนายจำลองในนามของตนให้นายจำลองชำระหนี้หนึ่งหมื่นบาท ลูกหนี้ปลดหนี้ให้คนภายนอกเป็นเหตุให้เจ้าหนี้เสียเปรียบ เจ้าหนี้ขอเพิกถอนการปลดหนี้นั้นแล้วเรียกให้คนภายนอกชำระหนี้ที่ปลดให้นั้นได้ (๗๙๗/๒๔๙๘) ธนาคารเป็นผู้รักษาทรัพย์ของนายชื่นที่ถูกยึดแล้ว ทำทรัพย์

นั้นสูญหาย นายชื่นฟ้องธนาคารให้ใช้เงิน ๗ หมื่น ๕ พันบาทศาลชั้นต้นพิพากษาให้ธนาคารใช้เงิน ศาลอุทธรณ์กลับยกฟ้องนายชื่น นายชื่นไม่ฎีกาต่อไป เจ้าหนี้นายชื่นฎีกาแทนนายชื่นต่อไปได้ (๙๕๒/๒๔๗๑) เพราะเป็นการป้องกันไม่ให้ลูกหนี้ล้มความทำให้เจ้าหนี้เสียประโยชน์

๕๕๓. การขัดขืนหรือเพิกเฉยของลูกหนี้ ต้องทำให้เจ้าหนี้เสียประโยชน์ ถ้าการเพิกเฉยนั้นเจ้าหนี้ไม่เสียประโยชน์อย่างใดแล้วเจ้าหนี้จะใช้สิทธิเรียกร้องแทนลูกหนี้ไม่ได้ เช่น เป็นหนี้กันอยู่ ๑ หมื่นบาท แต่ลูกหนี้มีหลักทรัพย์อยู่เป็นล้านดังนี้ เจ้าหนี้ก็จะเรียกร้องให้ลูกหนี้ของลูกหนี้ของตนชดใช้หนี้ให้แก่ตนไม่ได้

๕๕๔. การใช้สิทธิเรียกร้องของเจ้าหนี้ ต้องฟ้องลูกหนี้ของลูกหนี้ในทางศาล และในการนี้ เจ้าหนี้ต้องเรียกลูกหนี้ของตนเข้ามาในคดีนั้นด้วย มาตรา ๒๓๔ บัญญัติว่า "เจ้าหนี้ผู้ใช้สิทธิเรียกร้องของลูกหนี้นั้น จะต้องขอหมายเรียกลูกหนี้มาในคดีนั้นด้วย" การเรียกลูกหนี้เข้ามาในคดีนั้น ก็เพราะลูกหนี้อาจให้ข้อเท็จจริงกระจ่างชัดได้ดีกว่าเจ้าหนี้ซึ่งเข้ามาสวมสิทธิ อันจะทำให้ศาลได้พิจารณาคดีด้วยความเที่ยงธรรมยิ่งขึ้น และการเรียกลูกหนี้เข้ามาในคดี ก็ไม่จำเป็นเสมอไปที่จะเรียกเข้ามาในฐานะเป็นโจทก์ อาจจะเรียกเข้ามาในฐานะเป็นจำเลยก็ได้ ตัวอย่าง นายวันเป็นเจ้าหนี้นายโตอยู่ ๖,๙๐๐ บาท นายวันฟ้องนายโต นายโตประนีประนอมยอมใช้เงิน แต่แล้วก็ไม่ใช้ นายโตมีที่นาอยู่ ๑ แปลงได้เอาไปขายฝากแก่นายสุทธิใจเป็นเงิน ๒,๘๐๐ บาท ราคายังไม่ท่วมที่ดิน นายวันได้แจ้งให้นายโตและนายสุทธิใจทราบว่า นายวันขอสงวนสิทธิไถ่ถอนการขายฝากแทนที่นายโตให้นายสุทธิใจมารับเงินค่าไถ่ถอนที่อำเภอทั้งนายโตนายสุทธิใจไม่ยอมรับรู้ นายวันจึงฟ้องนายโต นายสุทธิใจขอให้ ๑. ศาลบังคับนายโตให้ไถ่ถอนที่ดินคืนจากนายสุทธิใจ ให้กลับสู่สภาพเดิม ๒. หากนายโตไม่ยอมไถ่ถอน ก็ให้นายสุทธิใจรับเงิน ๒,๘๐๐ บาท จากนายวัน เพื่อเป็นการไถ่ถอนการขายฝาก ดังนี้เป็นเรื่องนายวันใช้สิทธิเรียกร้องแทนนายโตเพื่อไถ่ถอนการฝากที่นายโตทำไว้กับนายสุทธิใจ การที่ฟ้องนายโตด้วยก็เพราะนายโตไม่ยอมใช้สิทธิเรียกร้อง และในกรณีเช่นนี้ย่อมถือได้ว่า เป็นการขอหมายเรียกลูกหนี้ คือ นายโตมาในคดีด้วยแล้ว หาจำต้องหมายเรียกลูกหนี้มาในคดีในฐานะเป็นโจทก์เสมอไปไม่ ให้นายสุทธิใจยอมให้ไถ่ถอนที่นาได้ (๑๐๖๕/๒๔๙๖)

๕๕๕. ในการฟ้องลูกหนี้ (ของลูกหนี้เดิม) นั้น "จำเลยมีข้อต่อสู้ลูกหนี้เดิมอยู่อย่างใดๆ ท่านว่าจะยกขึ้นต่อสู้เจ้าหนี้ได้ทั้งนั้นเว้นแต่ข้อต่อสู้ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อยื่นฟ้องแล้ว" (๒๓๓) ข้อต่อสู้ของจำเลยต่อลูกหนี้เดิมก็มีเป็นต้นว่าได้ชำระหนี้แล้ว, เจ้าหนี้ปลดหนี้ให้, ได้มีการแปลงหนี้, หักกลบลบหนี้, หนี้เกลื่อนกลืนกันเป็นต้น แต่ว่า ถ้าเมื่อเจ้าหนี้ได้ฟ้องลูกหนี้ (ของลูกหนี้เดิม) แล้วลูกหนี้ได้ปลดหนี้จำเลยหรือหักกลบลบหนี้ ฯลฯ อะไรเหล่านี้ จำเลยจะยกเอามาเป็นข้อต่อสู้ไม่ได้ เช่น นายสนองเป็นหนี้นายทวน ๑,๐๐๐ บาท นายสนองได้ขายรถจักรยานเชื่อให้นายจำลองราคา ๕๐๐ บาท ครั้นนายทวนฟ้องนายจำลองแทนนายสนอง ให้ใช้ราคารถจักรยาน ๕๐๐ บาท นายสนองกับปลดหนี้ ๕๐๐ บาท ให้นายจำลอง ดังนี้ นายจำลองจะยกขึ้นเป็นข้อต่อสู้นายทวนไม่ได้ เพราะเป็นข้อต่อสู้ซึ่งเกิดเมื่อยื่นฟ้องแล้ว (๒๓๖)

๕๕๖. เมื่อเจ้าหนี้เข้าสวมสิทธิของลูกหนี้ (ของลูกหนี้เดิม) ได้ทรัพย์สินที่ชำระหนี้มาเท่าใด เจ้าหนี้จะเอาเสียหมดคนเดียวเพื่อชำระหนี้ตนไม่ได้ เพราะการฟ้องลูกหนี้ (ของลูกหนี้เดิม) เป็นการรวบรวมเอาทรัพย์เข้าในกองทรัพย์สินของลูกหนี้เดิม เพื่อจะเอาชำระหนี้ ฉะนั้นถ้ายังมีเจ้าหนี้คนอื่น ๆ เจ้าหนี้คนอื่นก็มีสิทธิเข้ามาขอเฉลี่ยหนี้ได้

๕๕๗. เพราะเหตุที่การฟ้องลูกหนี้ (ของลูกหนี้เดิม) เป็นการรวบรวมเอาทรัพย์สินของลูกหนี้ มาตรา ๒๓๕ จึงบัญญัติว่า "เจ้าหนี้จะใช้สิทธิเรียกร้องของลูกหนี้เรียกเงินเต็มจำนวนที่ยังค้างชำระแก่ลูกหนี้โดยไม่ต้องคำนึงถึงจำนวนที่ค้างชำระแก่ตนก็ได้ ถ้าจำเลยยอมใช้เงินเพียงเท่าจำนวนที่ลูกหนี้เดิมค้างชำระแก่เจ้าหนี้นั้น คดีก็เป็นอันเสร็จกันไป แต่ถ้าลูกหนี้เดิมได้เข้าชื่อเป็นโจทก์ด้วย ลูกหนี้เดิมจะขอให้ศาลพิพากษาต่อไปในส่วนจำนวนเงินที่ยังเหลือติดค้างอยู่ก็ได้

แต่อย่างไรก็ดี ท่านมิให้เจ้าหนี้ได้รับมากไปกว่าจำนวนที่ค้างชำระแก่ตนนั้นเลย"

เพราะฉะนั้นตามมาตรานี้ ถึงแม้จำเลยจะเป็นลูกหนี้เดิมเกินกว่าจำนวนหนี้ที่เป็นหนี้แก่เจ้าหนี้ เจ้าหนี้ก็ฟ้องเรียกให้ชำระเต็มจำนวนได้ เช่น นายสนอง เป็นหนี้นายทวน ๑ หมื่นบาท นายจำลองเป็นหนี้นายสนอง ๕ หมื่นบาท นายทวนฟ้องนายจำลอง

ให้ชำระหนี้ ๕ หมื่นบาทนี้ได้ ถ้านายจำลองจะขอชำระเงิน ๑ หมื่นบาทที่นายสนองเป็นหนี้นายทวนและขอให้ระงับคดีที่ฟ้องนายจำลองเสีย ดังนี้ก็ย่อมทำได้ แต่ถ้านายสนองได้เข้าชื่อเป็นโจทก์ร่วมกับนายทวน นายจำลองจะขอชำระให้นายทวนเพียง ๑ หมื่นบาทแล้วให้ระงับคดีเสียไม่ได้ นายสนองอาจจะขอให้ดำเนินคดีต่อไป เพื่อเรียกร้องให้นายจำลองชำระหนี้ที่เหลืออยู่อีก ๔ หมื่นบาทก็ได้ แต่อย่างไรก็ดี เมื่อได้เงินมาครบจำนวนหนี้ ๕ หมื่นบาทแล้ว นายทวนก็คงได้รับชำระเพียง ๑ หมื่นบาทเท่าที่นายสนองเป็นหนี้อยู่เท่านั้น ตามความในมาตรา ๒๓๕ ว. ๒

๕๕๘. **เพิกถอนการฉ้อฉล** เมื่อลูกหนี้ได้แกล้งยักย้ายถ่ายเททรัพย์ไปเสียโดยเจตนาจะไม่ให้เจ้าหนี้เข้ายึดได้ เจ้าหนี้ก็มีวิธีที่จะป้องกันรักษากองทรัพย์ของลูกหนี้มิให้ลดน้อยลงไป เพื่อประกันการชำระหนี้ของตน วิธีนี้ก็คือเจ้าหนี้จะร้องขอต่อศาลให้เพิกถอนนิติกรรมที่ลูกหนี้ได้ทำไปในการฉ้อฉล ตามมาตรา ๒๓๗ "เจ้าหนี้ชอบที่จะร้องขอให้ศาลเพิกถอนเสียได้ ซึ่งนิติกรรมใด ๆ อันลูกหนี้ได้กระทำลงทั้งรู้อยู่ว่าจะเป็นทางให้เจ้าหนี้เสียเปรียบ แต่ความข้อนี้ท่านมิให้ใช้บังคับ ถ้าปรากฏว่าในขณะที่ทำนิติกรรมนั้น บุคคลซึ่งเป็นผู้ได้ลาภงอกเงยแต่การนั้น มิได้รู้เท่าถึงข้อความจริงอันเป็นทางให้เจ้าหนี้ต้องเสียเปรียบนั้นด้วย แต่หากกรณีเป็นการทำให้โดยเสน่หา ท่านว่าเพียงแต่ลูกหนี้เป็นผู้รู้ฝ่ายเดียวเท่านั้น ก็พอแล้วที่จะขอเพิกถอนได้

บทบัญญัติดังกล่าวมาในวรรคก่อนนี้ ท่านมิให้ใช้บังคับแก่นิติกรรมใดอันมิได้มีวัตถุเป็นสิทธิในทรัพย์สิน" มาตรานี้จึงเป็นวิธีการที่จะคุ้มครองเจ้าหนี้ มิให้ลูกหนี้ฉ้อโกงเอาได้ และเพื่อเป็นประกันอีกอันหนึ่งเพื่อให้เจ้าหนี้ได้รับชำระหนี้จากทรัพย์สินของลูกหนี้จนสิ้นเชิง ดังที่กล่าวในมาตรา ๒๑๔ นั้นแล้ว การเพิกถอนการฉ้อฉลมีหลักการคล้ายกับการใช้สิทธิเรียกร้องของลูกหนี้ ซึ่งได้เห็นกันมาแล้ว เป็นแต่แตกต่างกันในพฤติการณ์ใช้สิทธิเรียกร้องของลูกหนี้ ก็เพราะลูกหนี้ไม่ยอมทวงหาทรัพย์ของตนที่อยู่ภายนอกให้กลับเข้ามาในกองทรัพย์ของตน ส่วนเพิกถอนการฉ้อฉล ก็เพราะลูกหนี้พยายามจะทำให้ทรัพย์ของตนหลุดออกไปจากกองทรัพย์

๕๕๙. การฉ้อฉลตามที่กล่าวมาแล้วไม่ใช่กลฉ้อฉล คือ การใช้อุบายหลอกลวง ซึ่งทำให้นิติกรรมเป็นโมฆียะ ดังที่เห็นกันมาแล้วในเรื่องนิติกรรม (นิติข้อ ๓๗๖ และ

ต่อ ๆ ไป) การฉ้อฉลตามมาตรานี้ ส่วนมากมักเป็นเรื่องลูกหนี้โอนทรัพย์ของตนให้ผู้อื่นไป เพื่อฉ้อเจ้าหนี้มิให้เจ้าหนี้ยึดเอาไปได้ เมื่อชนะคดีการโอนทรัพย์ดังกล่าว มิได้มีอุบายหลอกลวง หรือถูกข่มขู่แต่ประการใด

๕๖๐. ตามมาตรา ๒๓๗ ดังกล่าวแล้ว เจ้าหนี้จะเพิกถอนการฉ้อฉลได้ก็ต่อเมื่อนิติกรรมที่ลูกหนี้ทำไป ทำให้

๑. เจ้าหนี้ต้องเสียเปรียบ

๒. ลูกหนี้รู้อยู่แล้วว่านิติกรรมที่ตนทำนั้น ทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบ

๓. ในบางกรณีต้องให้ผู้ได้ลาภงอกเงยจากนิติกรรมนี้ ได้รู้ถึงข้อที่เจ้าหนี้เสียเปรียบด้วย

๕๖๑. เจ้าหนี้จะต้องเสียเปรียบ การเสียเปรียบของเจ้าหนี้ ก็คือการที่เจ้าหนี้ต้องได้รับความเสียหาย เนื่องจากการฉ้อฉลของลูกหนี้ และเจ้าหนี้จะเสียหายก็ต่อเมื่อ หลังจากลูกหนี้ได้โอนทรัพย์ของตนให้ผู้อื่นไปแล้ว ทรัพย์ที่เหลือของลูกหนี้ ไม่พอจะชำระหนี้จนสิ้นเชิงได้ แต่ถ้าทรัพย์อื่นของลูกหนี้ยังมีพอที่จะยึดมาชำระหนี้ได้แล้ว ก็ไม่เรียกว่าเจ้าหนี้เสียเปรียบ (ข้อ ๕๔๓) ตัวอย่าง เป็นหนี้เขา ๒ หมื่นบาท เขาทวงถามให้ใช้ก็ไม่มีจะใช้ แต่ลูกหนี้มีที่ดินอยู่แปลงหนึ่งราคา ๑๕,๐๐๐ บาท เมื่อถูกเจ้าหนี้ทวงถาม จึงยกที่ดินนี้ให้แก่หลานโดยสมยอมกันและหลานก็รู้อยู่แล้วว่า การกระทำเช่นนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เจ้าหนี้ยึดที่ดินบังคับชำระหนี้ ดังนี้ เจ้าหนี้จะฟ้องร้องให้เพิกถอนการโอนนี้ได้ เจ้าหนี้ชนะคดี ศาลพิพากษาให้ลูกหนี้ใช้เงินแก่เจ้าหนี้ เจ้าหนี้จึงยึดแร่ดีบุกจำนวนหนึ่งของลูกหนี้ เพื่อเอาชำระหนี้ ผู้ร้องขัดทรัพย์ว่า แร่จำนวนนี้ ลูกหนี้ได้ตีใช้หนี้แก่ผู้ร้องแล้วยึดไม่ได้ แต่ความจริง ปรากฏว่า สัญญาที่ผู้ร้องอ้างว่าเอาแร่ตีใช้หนี้นั้น ได้ทำขึ้นภายหลังศาลตัดสินให้ลูกหนี้แพ้คดีและได้ลงวันที่ย้อนหลังขึ้นไปตั้ง ๔ เดือน จึงเป็นการกระทำที่ไม่สุจริต อนึ่งปรากฏว่า ลูกหนี้ก็ไม่มีทรัพย์อย่างอื่นที่จะชำระหนี้ให้แก่เจ้าหนี้ได้อีก จึงเป็นการฉ้อเจ้าหนี้โดยตรง จึงให้ถอนการโอนแร่นี้เสีย (๙๗๗/๒๔๗๔)

จำเลยยกทรัพย์ให้บุตร เป็นการฉ้อฉล ทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบ บุตรเอาไปขายให้ผู้ร้องขัดทรัพย์ ศาลย่อมยกคำร้องขัดทรัพย์ได้ (๑๔๔๒/๒๕๐๙)

หลังจากที่ศาลพิพากษาให้จำเลยชำระหนี้แก่โจทก์แล้ว จำเลยก็ซื้อที่พิพาท แล้วยกให้ผู้ร้อง โดยไม่ปรากฏว่าจำเลยยังมีทรัพย์สินอื่นอีก ดังนี้เป็นการที่จำเลยรู้อยู่ว่าทำให้โจทก์เสียเปรียบ จึงเป็นการฉ้อฉล ตาม ๒๓๗ ที่พิพาทรายนี้ โจทก์จึงมีสิทธินำยึดมาขายชำระหนี้ได้ (๖๓๕/๒๕๑๑)

สามีรู้เห็นการกู้ยืมระหว่างภริยาของตนกับโจทก์ ทั้งยังได้ทำหนังสือยินยอมให้ภริยาของตนขายบ้านพิพาทให้โจทก์เกี่ยวกับการกู้รายนี้ด้วย ดังนี้ถือได้เท่ากับเป็นการอนุญาตให้ภริยาทำนิติกรรมกู้เงินโจทก์โดยปริยายแล้ว นิติกรรมการกู้รายนี้จึงผูกพันสินบริคณห์ระหว่างสามีและภริยา สามีไม่มีสิทธิบอกล้าง และการที่ภริยาร่วมมือกับสามี แกล้งจำหน่ายบ้านพิพาทให้ตกเป็นของสามีในการหย่ากัน มิให้เป็นสินบริคณห์ต่อไป โดยรู้อยู่ว่าทำให้โจทก์ผู้เป็นเจ้าหนี้เสียเปรียบ จึงเป็นการฉ้อฉล ตาม ๒๓๗ โจทก์มีสิทธินำยึดบ้านพิพาทมาดำเนินการบังคับคดีเอาชำระหนี้โจทก์ได้ สามีจะมาร้องขอให้ปล่อยการยึดไม่ได้ (๔๓๖/๒๕๑๒)

ก่อนหนี้ถึงกำหนดชำระเพียง ๑๐ กว่าวัน บิดามารดายกที่ดินให้บุตร หนี้รายนี้เป็นหนี้เงินกู้ โดยมารดาเป็นผู้กู้ และบิดารู้เห็นยินยอม แม้จะปรากฏว่ามีที่ดินอีกแปลงหนึ่ง แต่ก็ยังมีเจ้าหนี้อื่นอีกหลายราย ไม่แน่ว่าทรัพย์สินที่มีจะพอชำระหนี้ได้ครบถ้วนหรือไม่ ดังนี้ถือว่าการโอนที่ดินให้บุตรนั้น เป็นทางให้เจ้าหนี้เสียเปรียบแล้ว เพียงแต่บิดามารดารู้ฝ่ายเดียวว่า เป็นทางให้เจ้าหนี้เสียเปรียบ ก็เพิกถอนการโอนได้แล้ว และการที่บุตรผู้รับโอน จะได้ชำระหนี้บางราย แทนบิดามารดาไปก็เป็นหน้าที่ทางศีลธรรม จะถือว่าเป็นค่าตอบแทนโดยตรงไม่ได้ ไม่มีผลเปลี่ยนแปลงประเภทของนิติกรรม ต้องยกคำร้องขัดทรัพย์ของบุตร (๒๙๑/๒๕๑๓)

นอกจากจะมีการโอนถ่ายเททรัพย์เพื่อการฉ้อฉลแล้ว แม้แต่สัญญาประนีประนอมที่ทำเพื่อการฉ้อฉล เจ้าหนี้ก็มีสิทธิฟ้องทำลายสัญญาประนีประนอมนั้นเสียได้เหมือนกัน (๔๑๙/๒๕๐๖)

ลูกหนี้อาจจะมีเจ้าหนี้หลายคนก็ได้ การที่ลูกหนี้โอนทรัพย์ของตนให้เจ้าหนี้คนหนึ่งโดยสมยอมกัน ทำให้เจ้าหนี้อื่นเสียเปรียบ เจ้าหนี้อื่นก็มีสิทธิขอให้เพิกถอนการ

ฉ้อฉลได้เหมือนกัน ตัวอย่าง ลูกหนี้โอนทรัพย์ของตนให้เจ้าหนี้คนหนึ่ง ในขณะที่คดีระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้อยู่ในคั่นยึดทรัพย์ ทั้งนี้ โดยลูกหนี้กับเจ้าหนี้อื่นนั้นสมยอมกันเป็นการแสดงเจตนาลวงโอนทรัพย์ให้กัน นอกจากสัญญาโอนจะตกเป็นโมฆียะตามมาตรา ๑๑๘ แล้ว (ข้อ ๓๕๓) ยังเป็นการฉ้อฉล ทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบตามมาตรา ๒๓๗ ด้วย จึงให้เพิกถอนการฉ้อฉลนั้น (๖๖๙/๒๔๘๐)

๕๖๒. ลูกหนี้รู้อยู่แล้วว่านิติกรรมที่ตนทำนั้น ทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบ การที่ลูกหนี้จะรู้หรือไม่รู้ว่า นิติกรรมที่ตนทำนั้นจะทำให้เสียเปรียบ เป็นเรื่องในจิตใจของลูกหนี้ ซึ่งจะพิสูจน์กันไม่ได้ ฉะนั้น จึงต้องดูพฤติการณ์โดยทั่ว ๆ ไปว่า ลูกหนี้จะรู้หรือไม่รู้ และเรื่องนี้ก็ไม่เกี่ยวกับเจตนาทุจริตหรือไม่แต่ประการใด แม้ลูกหนี้จะถ่ายเททรัพย์ไปให้ผู้อื่นโดยสุจริต ก็เพิกถอนนิติกรรมนั้นได้ อนึ่ง ควรสังเกตว่า ถ้าเป็นการโอนทรัพย์โดยมีค่าตอบแทนแล้ว ทั้งลูกหนี้และผู้รับโอนจะต้องรู้ว่าการโอนนี้ ทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบ จึงจะเพิกถอนการโอนได้เพียงแต่ลูกหนี้ฝ่ายเดียวรู้ แต่ผู้รับโอน หรืออีกนัยหนึ่งผู้ ได้ลาภงอกเงยแต่การนั้น "มิได้รู้เท่าถึงข้อความจริง ว่าจะทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบ" แล้ว จะเพิกถอนการฉ้อฉลได้ไม่ ทั้งนี้ ต้องเป็นการโอนโดยมีค่าตอบแทน เช่น ซื้อขาย เป็นต้น แต่ถ้าเป็นการโอนด้วยการให้โดยเสน่หา "เพียงแต่ลูกหนี้เป็นผู้รู้ฝ่ายเดียวเท่านั้น ก็พอแล้วที่จะขอเพิกถอนได้" ตามที่ปรากฏในความตอนท้ายของมาตรา ๒๓๗ ว. ๑ นั้นแล้ว ตัวอย่าง นางพลอยมีที่ดินอยู่ ๒ แปลง นางพลอยได้กู้เงินนายบุญรอดไป ๑,๕๐๐ บาท และมอบโฉนดที่ดินแปลงหนึ่งให้นายบุญรอดยึดไว้เป็นประกัน นายบุญรอดได้ทวงถามนางพลอยให้ใช้หนี้ นางพลอยก็ผัดผ่อนเรื่อยมา และบอกขายที่ดินที่มอบให้นายบุญรอดยึดโฉนดไว้เป็นประกัน มีผู้ให้ราคาเพียง ๕๐๐ บาท เป็นการแสดงให้เห็นว่า นางพลอยรู้แล้ว ราคาที่ดินไม่พอแก่การชำระหนี้ หลังจากนั้น นางพลอยก็เอาที่ดินที่เหลืออีกแปลงหนึ่งนี้ยกให้แก่ นางอิ๋ว, นางเป้า, นางชม้อย ผู้เป็นบุตรโดยเสน่หา เพราะเกรงว่านายบุญรอดจะยึดเอาที่ดินแปลงนี้ชำระหนี้ จึงฟังได้ว่า การให้โดยเสน่หานี้ แม้จะทำไปโดยสุจริตก็ตาม แต่นางพลอยก็รู้อยู่ว่าจะทำให้นายบุญรอดเสียเปรียบ ศาลจึงให้เพิกถอนการโอนให้โดยเสน่หานั้นเสีย (ฎ. ๘๔๕/๒๔๗๖)

๕๖๓ ดังที่กล่าวมาแล้วถ้าโอนทรัพย์ของลูกหนี้ให้บุคคลภายนอกโดยมีค่าตอบแทนและโดยสุจริต และบุคคลภายนอกไม่รู้ว่าการโอนนั้น ได้ทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบแล้ว จะเพิกถอนการโอนนั้นไม่ได้ ตัวอย่าง นางพัน เป็นหนี้นางพุด และเป็นหนี้นายก๊อยู่อีก ๕,๐๐๐ บาท นางพันได้โอนที่ดินแปลงหนึ่ง ราคาประมาณ ๑,๐๐๐ บาท ให้นางพุด เป็นการหักหนี้กันโดยสุจริตก่อนที่นายก๊จะฟ้องนางพันเรียกให้ชำระหนี้ถึง ๗ เดือน ดังนี้นายก๊จะขอให้เพิกถอนการโอนไม่ได้ (๓๗๔/๒๔๗๖)

๕๖๔ ถ้าลูกหนี้และผู้ที่ได้ลาภงอกเงยจากนิติกรรม เพียงแต่ได้รู้ถึงข้อทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบแล้ว ก็เพิกถอนนิติกรรมได้ ไม่จำต้องปรากฏว่า ได้มีการทุจริตหรือสมยอมกันเสมอไป ตัวอย่างนายรื่น เป็นหนี้นางสิน ศาลพิพากษาให้นายรื่นใช้หนี้ นางสินยึดที่ดินของนายรื่นแปลงหนึ่งแล้วแต่ไม่พอชำระหนี้ จึงยึดที่ดินอีกแปลงหนึ่งของนายรื่น ปรากฏว่าที่ดินแปลงหลังนี้ นายรื่นได้เอาไปจำนองไว้กับนางเล็ก เมื่อศาลได้พิพากษาให้นายรื่นแพ้คดีเพียง ๑๙ วัน นายรื่นก็ไถ่ถอนที่ดินรายนี้จากนางเล็กแล้วเอาไปขายให้กับนางริ้ว เมื่อนางสินยึดที่ดินรายนี้ นางริ้วจึงร้องขัดทรัพย์ นางริ้วเองก็รู้อยู่แล้วว่า ที่ดินแปลงแรกนั้น ถ้าไม่พอชำระหนี้นางสินก็จะยึดที่ดินแปลงนี้ต่อไป ศาลพิพากษาว่า โจทก์ไม่จำต้องสืบว่าการโอนรายนี้เป็นการทุจริตหรือสมยอมกัน มาตรา ๒๓๗ ไม่จำต้องมีการทุจริตหรือสมยอมกันเสมอไป เพียงแต่ลูกหนี้และผู้ได้ลาภงอกรู้ว่าเป็นการทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบก็พอแล้ว ให้เพิกถอนการโอนที่ดินระหว่างนางริ้ว นายรื่น (ฎ. ๗๒๙/๒๔๗๘) ดังนั้นการฉ้อฉลตามมาตรา ๒๓๗ จึงไม่เกี่ยวกับเรื่องสุจริตหรือทุจริต เพราะการฉ้อฉลเป็นเรื่องสุจริตก็ได้

๕๖๕ มาตรา ๒๓๗ ว. ๒ ที่ว่า บทบัญญัติในวรรค ๑ ไม่ให้ใช้บังคับแก่นิติกรรมอันไม่มีวัตถุเป็นสิทธิในทรัพย์สินนั้น หมายความว่า สิทธิอันเป็นส่วนตัวของลูกหนี้โดยเฉพาะนั้น เจ้าหนี้จะเข้าไปแตะต้องไม่ได้ แม้สิทธินั้นจะทำให้ลูกหนี้หมดเปลืองเป็นการลดหลักประกันการชำระหนี้ก็ตาม เช่น เจ้าหนี้จะขอให้เพิกถอนการสมรส เพราะลูกหนี้จะต้องเลี้ยงดูภรรยา ทำให้สิ้นเปลือง หรือการรับรองบุตร ซึ่งจะทำให้เกิดการใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ดังนี้ เป็นต้น

๕๖๖ "การเพิกถอนนั้นย่อมได้ประโยชน์แก่เจ้าหนี้ทุกคน" (๒๓๙) ดังที่กล่าวมาแล้ว การเพิกถอนนิติกรรมที่เป็นการฉ้อฉลเป็นการรวบรวมทรัพย์เข้ามาในกองทรัพย์ของลูกหนี้ (ข้อ ๕๕๖,๕๕๗) ฉะนั้น เมื่อเพิกถอนนิติกรรม ได้ทรัพย์เข้ามาในกองทรัพย์ของลูกหนี้เท่าใด เจ้าหนี้อื่นก็ย่อมจะได้ประโยชน์โดยเฉลี่ยกัน ให้ได้รับชำระหนี้ตามมากตามน้อยเหมือนกันทุกคน

๕๖๗ วิธีการปฏิบัติในเรื่องเพิกถอนนิติกรรมที่เป็นการฉ้อฉล ไม่จำเป็นจะต้องฟ้องร้องขึ้นมาใหม่เสมอไป เมื่อเจ้าหนี้ยึดทรัพย์ลูกหนี้และมีผู้ร้องขัดทรัพย์ หากการโอนทรัพย์เป็นนิติกรรมโดยการฉ้อฉล ศาลก็มีอำนาจชี้ขาดได้ ไม่ต้องใช้เจ้าหนี้ไปดำเนินคดีฟ้องร้องขอให้ทำลายการโอนหรือเพิกถอนการฉ้อฉลก่อนแต่ประการใด ตัวอย่าง ในกรณีที่มีผู้ร้องขัดทรัพย์ที่เจ้าหนี้นำยึด และเจ้าหนี้ต่อสู้ว่าผู้ร้องขัดทรัพย์ ยึดไว้จากลูกหนี้โดยไม่สุจริต หากได้กระทำโดยการสมยอม ทำให้โจทก์ผู้เป็นเจ้าหนี้เสียเปรียบ ดังนี้ ศาลมีอำนาจชี้ขาดตามความในมาตรา ๒๓๗ ได้โดยมิต้องให้เจ้าหนี้ไปฟ้องขอให้ทำลายการโอน หรือเพิกถอนการฉ้อฉลเสียก่อนแต่ประการใด (๑๑๕๑/๒๕๐๓) ภริยาโอนทรัพย์อันเป็นสินบริคณห์ให้บุคคลภายนอกโดยรู้อยู่ว่าทำให้เจ้าหนี้สามีเสียเปรียบ ทั้งหนี้นั้นก็เป็นหนี้ร่วมกัน (เพราะเป็นสามีภริยา) เจ้าหนี้มีสิทธิยึดทรัพย์จากผู้รับโอนได้ทีเดียว โดยไม่ต้องฟ้องให้เพิกถอนนิติกรรมการโอนเสียก่อน เพราะเมื่อการโอนเป็นการทำให้เจ้าหนี้เสียเปรียบแล้วตามมาตรา ๒๓๗ ผู้ร้องขัดทรัพย์ก็ไม่มีความชอบธรรมที่จะขอให้ถอนการยึดอันชอบนี้ได้ (๑๘๑/๒๔๘๑) แต่ถ้าหากเป็นกรณีที่จะต้องฟ้องร้องขอให้เพิกถอนนิติกรรมโดยการฉ้อฉลแล้ว "การเรียกร้องขอเพิกถอนนั้น ท่านห้ามมิให้ฟ้องร้อง เมื่อพ้นปีหนึ่งนับแต่เวลาที่เจ้า-หนี้ได้รู้ต้นเหตุอันเป็นมูลให้เพิกถอน หรือพ้น ๑๐ ปี นับแต่ได้ทำนิติกรรมนั้น" (๒๔๐)

๕๖๘ **การรับช่วงสิทธิ** การรับช่วงสิทธิคือการที่บุคคลคนหนึ่งได้เข้าสวมสิทธิทั้งหลายอันเกิดแต่หนี้นั้นของเจ้าหนี้ รวมทั้งได้ประกันแห่งหนี้นั้นในนามของตน ทั้งนี้ ด้วยอำนาจแห่งกฎหมายตาม ๒๒๖ "บุคคลผู้รับช่วงสิทธิของเจ้าหนี้ชอบที่จะใช้สิทธิทั้งหลายบรรดาที่เจ้าหนี้มีอยู่โดยมูลหนี้รวมทั้งประกันแห่งหนี้นั้นในนามของตนเอง

ช่วงทรัพย์ ได้แก่เอาทรัพย์สินอันหนึ่งเข้าแทนที่ทรัพย์สินอีกอันหนึ่งในฐานะนิตินัยอย่างเดียวกันกับทรัพย์สินอันก่อน"

๕๖๙ ตามนัยแห่งมาตรานี้ บรรดาสิทธิทั้งหลายที่เจ้าหนี้มีอยู่ตามมูลหนี้อย่างไรเช่น สิทธิเรียกร้อง สิทธิเพิกถอนการฉ้อฉล ฯลฯ ผู้รับช่วงสิทธิก็เข้ามาสวมสิทธิแทนเจ้าหนี้ใช้สิทธิเรียกร้อง เพิกถอนการฉ้อฉล ฯลฯ นั้น ๆ เหมือนหนึ่งเจ้าหนี้ดำเนินการเอง เช่น นายทองคำ ขับรถโดยประมาทชนรถโดยสารของบริษัทเพ็ชรบุรีขนส่งจำกัดเสียหาย บริษัทได้เอาประกันภัยในรถยนต์คันที่ถูกชนไว้ก่อนแล้ว เมื่อรถถูกชนเสียหายบริษัทประกันภัยต้องใช้ค่าสินไหมทดแทนให้ผู้เอาประกันภัยไป บริษัทประกันภัย ก็เข้ารับช่วงสิทธิจากบริษัทเพ็ชรบุรีขนส่ง ใช้สิทธิในนามของบริษัทประกันภัยฟ้องนายทองคำ เรียกค่าเสียหายได้ (๑๑๑๘/๒๔๙๘) ซื้อที่ดิน ผู้ขายมอบที่ดินให้ครอบครอง ผู้ซื้อได้ลงทุนทำประโยชน์ในที่ดินนั้นแล้ว ต่อมาทางการไม่อนุญาตให้ผู้ซื้อ ซื้อที่ดินได้ (เพราะเป็นบุตรคนต่างด้าว) ดังนั้นต้องส่งคืนการครอบครองตาม ๑๓๗๖ และต้องบังคับตามบทบัญญัติว่าด้วยลาภมิควรได้ แต่เมื่อผู้ซื้อคนแรกนี้ขายให้ผู้ ซื้อคนใหม่ไปอีก โดยผู้ซื้อคนใหม่ต้องจ่ายเงินค่าปรับปรุงที่ดินให้ผู้ซื้อคนแรกแล้ว รับการครอบครองมา แล้วผู้ซื้อคนใหม่ ก็ไม่ได้รับอนุญาตจากทางการให้เป็นผู้ซื้อได้อีก ดังนี้ก็ถือได้ว่าผู้ซื้อคนใหม่เป็นผู้เข้ารับช่วงสิทธิเรียกร้อง ของผู้ซื้อคนแรก มีสิทธิฟ้องผู้ขาย เรียกค่าใช้จ่ายที่ผู้ซื้อคนแรกทำให้ที่ดินนั้นมีราคาเพิ่มขึ้นได้ (๑๑๑/๒๕๑๑)

๕๗๐ นอกจากจะรับช่วงสิทธิจากเจ้าหนี้แล้ว สิ่งที่ประกันหนี้นั้นไม่ว่าจะทำกันไว้ในสัญญาหรือโดยกฎหมายก็ตาม ผู้รับช่วงสิทธิก็รับเอาหลักประกันนี้มาด้วย เช่น จำนำจำนอง บุริมสิทธิ ค้ำประกันด้วยบุคคลหรือทรัพย์ เป็นต้น การรับช่วงสิทธิจะมีได้ก็โดยอำนาจกฎหมาย เจ้าหนี้กับผู้รับช่วงสิทธิจะตกลงกันเองให้รับช่วงสิทธิกันไม่ได้

๕๗๑ ส่วน "ช่วงทรัพย์" ตาม ๒๒๖ ว. ๒ นั้น คือ การที่เอาทรัพย์สินอันหนึ่งเข้าแทนที่ทรัพย์สินอีกอันหนึ่ง ซึ่งมีฐานะอย่างเดียวกัน คือถ้าทรัพย์สินอันก่อนมีภาระผูกพันอยู่อย่างไรทรัพย์สินที่จะเข้ามาแทนก็ต้องรับภาระผูกพันอย่างนั้น เช่น เอาบ้านประกันไฟไว้ แล้วเอาไปจำนองเขา ต่อมาบ้านถูกไฟไหม้บริษัทประกันภัยใช้ค่าสินไหมทดแทนให้เจ้าของบ้านแล้ว เงินที่ได้รับจากบริษัทประกันภัยนี้ ก็ต้องอยู่ใต้สิทธิจำนองของผู้รับจำนองแทนบ้าน

๕๗๒ การรับช่วงสิทธิจะมีได้ก็ต่อ "เมื่อเจ้าหนี้ได้รับค่าสินไหมทดแทนความเสียหายเต็มตามราคาทรัพย์หรือสิทธิซึ่งเป็นวัตถุแห่งหนี้นั้นแล้ว ท่านว่าลูกหนี้ย่อมเข้าสู่ฐานะเป็นผู้รับช่วงสิทธิของเจ้าหนี้อันเกี่ยวกับทรัพย์หรือสิทธินั้น ด้วยอำนาจกฎหมาย" (๒๒๗) หมายความว่า เมื่อเจ้าหนี้เรียกร้องให้ลูกหนี้ชำระหนี้แล้วลูกหนี้ไม่สามารถชำระหนี้ได้ หรือชำระหนี้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของวัตถุแห่งหนี้ ฯลฯ พูดง่าย ๆ ก็คือ ลูกหนี้ผิดนัด จึงต้องเสียค่าสินไหมทดแทนให้เจ้าหนี้ และเมื่อเสียค่าสินไหมทดแทนให้เจ้าหนี้ครบถ้วนเต็มตามราคาทรัพย์หรือสิทธิต่าง ๆ อันเป็นวัตถุแห่งหนี้แล้ว ลูกหนี้ก็เข้าสวมสิทธิแทนเจ้าหนี้ ทั้งนี้ ก็เพื่อป้องกันมิให้เจ้าหนี้มีโอกาสได้สองต่อ กล่าวคือ เมื่อได้ค่าสินไหมทดแทนแล้ว จะคงเอาสิทธิหรือเอาทรัพย์ไว้อีกไม่ได้ต้องคืนสิทธิหรือทรัพย์นั้น ให้แก่ผู้เสียค่าสินไหมทดแทนแก่ตนมา ผู้ที่รับทรัพย์หรือสิทธินี้คืนมา ก็คือผู้ที่รับช่วงสิทธิของเจ้าของทรัพย์หรือสิทธินั้น ตัวอย่าง ยืมแหวนเพชรเขาไปใส่ครบกำหนดส่งคืน กลับเอาใส่ต่อไป จนไปทำหายในห้องน้ำ (ข้อ ๕๑๓) เมื่อไม่มีแหวนจะคืนเจ้าของ การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัย (ข้อ ๕๒๖) ต้องเสียค่าสินไหมทดแทน คือ ราคาแหวนให้เจ้าของ เมื่อใช้ราคาแหวนให้เจ้าของแล้ว ผู้ยืม คือลูกหนี้ ก็เข้ารับช่วงสิทธิของเจ้าของ คือ กลายเป็นเจ้าของแหวนเพชรนั้นเสียเอง หากภายหลังไปพบแหวนนี้ อยู่ในนิ้วของใคร ก็มีสิทธิทวงแหวนนั้นคืน มาเป็นของตัวได้ เจ้าของแหวนเดิม คือ เจ้าหนี้จะเรียกเอาแหวนนั้นกลับมาเป็นของตนอีกไม่ได้ เพราะถ้าทำได้ ก็จะทำให้เจ้าหนี้ได้ ๒ ต่อ

๕๗๓ การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัย เพราะวัตถุแห่งหนี้ทำลายสูญหายไป แต่มีเหตุการณ์ที่ทำให้ลูกหนี้ ได้ทรัพย์อย่างอื่นมาแทนก็ดี หรือได้สิทธิเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนราคาทรัพย์ ซึ่งลูกหนี้จะต้องเสียให้แก่เจ้าหนี้ก็ดี เจ้าหนี้จะเรียกเอาของที่ได้แทนมานั้น หรือจะเรียกเอาค่าสินไหมทดแทนเสียเองก็ได้ ดังที่มาตรา ๒๒๘ ซึ่ง บัญญัติว่า "ถ้าพฤติการณ์ซึ่งทำให้การชำระหนี้เป็นอันพ้นวิสัยนั้น เป็นผลให้ลูกหนี้ได้มาซึ่งของแทนก็ดี หรือได้สิทธิเรียกร้องค่าสินไหมทดแทน เพื่อทรัพย์อันจะพึงได้แก่ตนนั้นก็ดี ท่านว่าเจ้าหนี้จะเรียกให้ส่งมอบของแทนที่ได้รับไว้ หรือจะเข้าเรียกเอาค่าสินไหมทดแทนเสียเองก็ได้

ถ้าเจ้าหนี้มีสิทธิเรียกร้องค่าสินไหมทดแทน เพราะการไม่ชำระหนี้และถ้าใช้สิทธินั้นดังได้ระบุไว้ในวรรคต้นไซร้ ค่าสินไหมทดแทนอันจะพึงใช้แก่เจ้าหนี้นั้น ย่อม

ลดจำนวนลงเพียงเสมอราคาแห่งของแทนซึ่งลูกหนี้ได้รับไว้ หรือเสมอจำนวนค่าสินไหมทดแทนที่ลูกหนี้จะเรียกร้องได้นั้น" ดังนั้น ตามที่กล่าวมาแล้ว มาตรานี้ ก็มีความหมายง่าย ๆ ว่ากฎหมายยอมให้เจ้าหนี้ เอาทรัพย์ที่ได้มาแทนหรือสิทธิเรียกร้องแทนวัตถุแห่งหนี้ที่สูญหายทำลายไปนั้นได้ ตัวอย่าง ยืมรถจักรยานเขามาใช้ ถูกรถยนต์ชนเอาโดยประมาท รถจักรยานเสียหายจนใช้การไม่ได้ เจ้าของรถยนต์ยินยอมใช้รถจักรยานใหม่ให้ทั้งคัน (ซึ่งเป็นช่วงทรัพย์) ดังนี้เจ้าของรถจักรยานจะเรียกให้ผู้ยืมส่งรถจักรยานมาให้แทนคันที่ยืมไปก็ได้ หรือถ้าเจ้าของรถยนต์ไม่ใช้รถจักรยานใหม่ให้ เจ้าของรถจักรยาน คือผู้ให้ยืมก็เรียกให้เจ้าของรถยนต์ใช้ค่าสินไหมทดแทนเสียเองก็ได้

๕๗๔ การชำระหนี้ที่กลายเป็นพ้นวิสัยนั้น บางทีลูกหนี้ก็ต้องรับผิดชอบและบางทีก็ไม่ต้องรับผิดชอบ แล้วแต่ว่า การชำระหนี้ที่กลายเป็นพ้นวิสัยนั้นจะโทษได้ว่าเป็นความผิดของลูกหนี้หรือไม่ตามที่กล่าวมาแล้วในมาตรา ๒๑๗, ๒๑๘, ๒๑๙ (ข้อ ๕๐๕, ๕๒๖, ๕๒๗, ๕๒๙) ถ้าเป็นกรณีที่ลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดชอบทรัพย์หรือสิทธิที่ลูกหนี้ได้รับจากผู้ที่ชดใช้ค่าสินไหมทดแทนให้ก็ควรจะได้แก่เจ้าหนี้ มิฉะนั้นก็กลายเป็นลูกหนี้ได้เปรียบ กล่าวคือ ไหนจะไม่ต้องรับผิดชอบต่อเจ้าหนี้ของตัวแล้ว ยังได้รับค่าสินไหมจากผู้ที่เขาชดใช้ให้เสียอีกด้วย

๕๗๕ แต่ถ้าเป็นกรณีที่ลูกหนี้ต้องรับผิดชอบต่อเจ้าหนี้ ความในวรรค ๒ ของมาตรา ๒๒๘ ก็บังคับไว้ว่า ถ้าเจ้าหนี้ใช้สิทธิเรียกร้องแทนการชำระหนี้แล้ว ก็ไม่ให้เจ้าหนี้ได้กำไร ๒ ต่อ คือ ได้ค่าสินไหมทดแทนจากลูกหนี้แล้ว ยังได้สิทธิเรียกร้องจากบุคคลภายนอกที่จะต้องรับผิดในการเสียหายด้วย ดังนั้นตามมาตรา ๒๒๘ ว. ๒ ถ้าเจ้าหนี้มีสิทธิเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนเพราะการไม่ชำระหนี้ของลูกหนี้ และถ้าใช้สิทธิที่ได้ระบุไว้ในวรรคต้นของมาตรา ๒๒๘ แล้ว ก็ให้ลดจำนวนค่าสินไหมทดแทนอันจะพึงได้แก่เจ้าหนี้ ลงเพียงเท่าราคาแห่งของที่ได้แทนซึ่งลูกหนี้ได้รับไว้ หรือเพียงเท่าจำนวนค่าสินไหมทดแทนที่ลูกหนี้จะเรียกร้องเอาได้ ตัวอย่าง เรื่องยืมรถจักรยานข้างต้น ถ้าเจ้าของรถคือ เจ้าหนี้ เมื่อเรียกค่าสินไหมทดแทนจากผู้ยืมคือลูกหนี้เท่าใด และเมื่อเจ้าของรถยนต์ใช้รถจักรยานใหม่ให้ ๑ คัน ก็ต้องหักราคารถใหม่นี้กับค่าเสียหายที่ได้รับจากลูกหนี้

หรือถ้าเจ้าหนี้เรียกให้เจ้าของรถยนต์ชดใช้ค่าสินไหมได้เท่าใด ก็ต้องหักกับค่าสินไหมทดแทนที่ลูกหนี้ชดใช้ให้มา ทำนองเดียวกัน

๕๗๖ ที่กล่าวมาแล้ว เป็นเรื่องระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้โดยตรง แต่ยังมีกรณีอีกหลายกรณีที่บุคคลภายนอกเข้าชำระหนี้แทนลูกหนี้ ซึ่งเมื่อชำระหนี้ให้แล้ว ก็เข้ารับช่วงสิทธิแทนเจ้าหนี้มาตรา ๒๒๙ บัญญัติว่า "การรับช่วงสิทธิย่อมมีขึ้นด้วยอำนาจกฎหมาย และย่อมสำเร็จเป็นประโยชน์แก่บุคคลดังจะกล่าวต่อไปนี้ คือ

๑. บุคคลซึ่งเป็นเจ้าหนี้อยู่เอง และมาใช้หนี้ให้แก่เจ้าหนี้อีกคนหนึ่งผู้มีสิทธิจะได้รับใช้หนี้ก่อนตน เพราะเขามีบุริมสิทธิหรือมีสิทธิจำนำจำนอง

๒. บุคคลผู้ได้ไปซึ่งอสังหาริมทรัพย์ และเอาเงินราคาค่าซื้อใช้ให้แก่ผู้รับจำนองทรัพย์นั้นเสร็จไป

๓. บุคคลผู้มีความผูกพันร่วมกับผู้อื่น หรือเพื่อผู้อื่นในอันจะต้องใช้หนี้ มีส่วนได้เสียด้วยในการใช้หนี้นั้น เพราะเข้าใช้หนี้นั้น

๕๗๗ สำหรับข้อ ๑ บุคคลซึ่งตัวเองก็เป็นเจ้าหนี้ของลูกหนี้ ได้ใช้หนี้ของลูกหนี้ให้กับเจ้าหนี้อีกคนหนึ่ง ซึ่งเขามีบุริมสิทธิที่จะได้รับชำระหนี้ก่อนตน หรือเพราะเขามีสิทธิจำนำ จำนองซึ่งเป็นหลักประกันดีกว่า หรือเหนือกว่าตน ถ้าเมื่อมีการเฉลี่ยหนี้กันแล้ว เจ้าหนี้เหล่านั้นก็อาจจะเอาทรัพย์ไปหมด ไม่เหลือไว้ให้พอสำหรับใช้หนี้ของตนได้บ้าง เพราะเจ้าหนี้ที่ชำระหนี้แทนให้นี้ อาจไม่มีหลักประกันหนี้แต่ประการใด หรือเป็นเพียงเจ้าหนี้สามัญ ฉะนั้น เมื่อชำระหนี้ให้แก่เจ้าหนี้บุริมสิทธิ หรือมีสิทธิจำนำ จำนองแล้ว ก็เข้าสวมสิทธิแทนเจ้าหนี้นั้น ได้สิทธิต่าง ๆ ซึ่งตนเองไม่เคยมีอยู่ก่อน ตัวอย่าง นายสนองเป็นหนี้นายทวนสองหมื่นบาท และเป็นหนี้นายอมรอีกสองหมื่นบาท แต่หนี้นายอมรนั้น นายสนองเอาที่ดินแปลงหนึ่งราคา ๒๕,๐๐๐ บาท จำนองไว้ นายอมรเร่งรัดนายสนองให้ชำระหนี้ ถ้าไม่ชำระจะบังคับจำนองแล้วเอาที่ดินออกขายทอดตลาดเอาเงินชำระหนี้ นายทวนซึ่งเป็นเจ้าหนี้นายสนองเหมือนกันแต่ไม่มีหลักประกันอย่างใด เห็นว่า ถ้ามีการบังคับจำนองเอาที่ดินออกขายทอดตลาดแล้วคงได้เงินเพียง ๑๕,๐๐๐ บาทเท่านั้น เงินจำนวนนี้นายอมรก็จะเอาเสียหมดไม่เหลือไว้ให้ชำระหนี้ของตนบ้าง ดังนี้นายทวนจะเข้า

ชำระหนี้แทนนายสนองต่อนายอมร และรับช่วงสิทธิจำนองนี้มารอจังหวะเหมาะเพื่อขายที่ดินเอาเงินชำระหนี้ของตนต่อไป

๕๗๘ การรับสิทธิของบุคคลตามข้อ ๒ คือ ผู้ที่ซื้ออสังหาริมทรัพย์ของลูกหนี้ใช้หนี้ให้แก่ผู้รับจำนองอสังหาริมทรัพย์นั้น ตามปรกติการซื้อขายอสังหาริมทรัพย์ที่ติดจำนอง ถ้าผู้ขายได้เงินจากผู้ซื้อแล้ว ไม่ไปไถ่ถอนการจำนอง การจำนองย่อมติดไปกับอสังหาริมทรัพย์ที่ผู้ซื้อได้ซื้อไว้แล้วด้วย เจ้าหนี้จำนองยังมีสิทธิติดตามไปบังคับจำนองในอสังหาริมทรัพย์ที่ผู้ซื้อได้ซื้อไปแล้วได้ ซึ่งผลที่สุดผู้ซื้อก็จะไม่ได้อะไร เงินที่ให้ไปกับผู้ขายก็เสียไป อสังหาริมทรัพย์ที่ซื้อไว้ก็จะถูกบังคับจำนองเอาอีก ดังนั้นผู้ซื้ออสังหาริมทรัพย์จึงต้องจัดให้เจ้าหนี้ผู้รับจำนองได้รับชำระหนี้โดยตรง เพื่อให้อสังหาริมทรัพย์หลุดพ้นจากการจำนองและตนเข้ารับช่วงสิทธิแทนผู้รับจำนองต่อไป เช่น นายสนองเป็นหนี้นายทวนสองหมื่นบาทได้เอาที่ดินจำนองนายทวนไว้ ต่อมานายสนองได้เอาที่ดินแปลงนี้ขายให้นายจำลองสองหมื่นบาท นายจำลองจะต้องจัดให้มีการไถ่ถอนการจำนองในเงินสองหมื่นบาทนั้นเสีย นายจำลองก็เข้าสวมสิทธิจำนองนายทวน หากมีการบังคับจำนองที่ดินแปลงนี้ และขายได้เงินเกินกว่าสองหมื่น ส่วนที่เกินก็คืนให้นายสนองไป นายจำลองก็ได้ที่ดินมาโดยปลอดจำนอง

๕๗๙ บุคคลที่มีความผูกพันร่วมกับผู้อื่นตามข้อ ๓ นั้น ได้แก่ลูกหนี้ร่วมและผู้ที่มีความผูกพันเพื่อผู้อื่น ได้แก่ผู้ค้ำประกัน ซึ่งจะต้องชำระหนี้ให้เจ้าหนี้ในเมื่อลูกหนี้ไม่ชำระ บุคคลทั้ง ๒ ประเภทนี้ เมื่อได้ชำระหนี้ให้เจ้าหนี้แล้ว ก็เข้าสวมสิทธิของเจ้าหนี้ ตัวอย่าง นายสนอง นายจำลอง เป็นหนี้นายทวนสองหมื่นบาท นายทวนเร่งรัดให้ชำระหนี้ นายจำลองใช้หนี้สองหมื่นบาทให้นายทวน นายจำลองก็เข้าสวมสิทธิของนายทวนเพื่อเงินหนึ่งหมื่นบาท หรือนายสนองเป็นหนี้นายทวนสองหมื่นบาท นายจำลองเป็นผู้ค้ำประกัน เมื่อนายจำลองใช้หนี้ให้นายทวนแล้ว ก็สวมสิทธิของนายทวนต่อนายจำลองต่อไป ผู้ค้ำประกันร่วมกัน ๒ คน คนหนึ่งชำระหนี้แทนลูกหนี้ไปทั้งหมด ก็รับช่วงสิทธิของเจ้าหนี้ไล่เบี้ยเอาจากผู้ค้ำประกันอีกคนหนึ่ง ตาม ๒๒๙ (๓) และ ๒๙๖ ตามหลักทั่วไป เพราะไม่มีกฎหมายบัญญัติเป็นพิเศษ สำหรับผู้ค้ำประกันด้วยกัน (๓๙๙/๒๕๐๙)

๕๘๐ ในกรณีที่เจ้าหนี้บังคับยึดทรัพย์ของลูกหนี้มาชำระหนี้ และการบังคับนี้จะทำให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งต้องเสี่ยงภัยเสียสิทธิแล้ว บุคคลนั้นจะชำระหนี้แทนลูกหนี้เสียเองก็ได้ แล้วเข้ารับช่วงสิทธิของเจ้าหนี้ต่อไป มาตรา ๒๓๐ บัญญัติว่า "ถ้าในการที่เจ้าหนี้นำบังคับยึดทรัพย์อันหนึ่งอันใดของลูกหนี้นั้น บุคคลผู้ใดจะต้องเสี่ยงภัยเสียสิทธิในทรัพย์อันนั้นเพราะการบังคับยึดทรัพย์ไซร้ ท่านว่าบุคคลผู้นั้นมีสิทธิจะเข้าใช้หนี้เสียแทนได้ อนึ่งผู้ครองทรัพย์อันหนึ่งอันใด ถ้าจะต้องเสี่ยงภัยเสียสิทธิครอบทรัพย์นั้นไปเพราะการบังคับยึดทรัพย์ ก็ย่อมมีสิทธิจะทำได้เช่นเดียวกับที่ว่ามานั้น

ถ้าบุคคลภายนอกผู้ใดมาใช้หนี้แทนจนเป็นที่พอใจของเจ้าหนี้แล้ว บุคคลผู้นั้นย่อมเข้ารับช่วงสิทธิเรียกร้องของเจ้าหนี้แต่สิทธิเรียกร้องอันนี้จะบังคับให้เป็นที่เสื่อมเสียแก่เจ้าหนี้หาได้ไม่"

๕๘๑ บุคคลที่จะต้อง "เสี่ยงภัยเสียสิทธิ" ในทรัพย์ที่จะต้องบังคับยึดทรัพย์ตามมาตรา ๒๓๐ ว. ๑ ก็ได้แก่บุคคลที่จะต้องเสียสิทธิ หรืออาจจะต้องเสียสิทธิซึ่งตนเคยมีอยู่ในทรัพย์นั้น ตัวอย่าง เช่าช้างเขามาเพื่อทำการลากซุง เจ้าของช้างได้เอาช้างไปประกันหนี้เขาไว้ เจ้าหนี้จะบังคับยึดช้างขายทอดตลาดดังนี้ ผู้เช่าช้างก็ต้องเสี่ยงภัยในการที่จะต้องเสียสิทธิในการเช่าช้าง เพราะถ้าผู้ที่ซื้อช้างนี้ไป ไม่ให้เช่าช้างต่อไป ก็ไม่รู้จะไปหาเช่าที่ไหนได้อีก ดังนี้ ผู้เช่าก็อาจจะชำระหนี้ของผู้ให้เช่าให้เจ้าหนี้ แล้วก็รับช่วงสิทธิของเจ้าหนี้ต่อไป หรือ ซื้อช้างเขามาแล้ว เอามาใช้งานแล้วแต่ยังไม่ทันได้โอนกันต่อเจ้าพนักงาน เจ้าหนี้ก็จะมาบังคับยึดช้าง ผู้ซื้อก็อาจจะชำระหนี้แทนเจ้าของช้าง แล้วเข้ารับช่วงสิทธิของเจ้าหนี้ (ดู ข้อ ๖๕๓,๖๕๔ ประกอบด้วย)

๕๘๒ บุคคลที่เข้ามาชำระหนี้ ย่อมรับเข้าช่วงสิทธิเรียกร้องของเจ้าหนี้ แต่สิทธิเรียกร้องอันนี้จะบังคับให้เป็นที่เสื่อมเสียแก่เจ้าหนี้ไม่ได้ ตามที่ปรากฏในมาตรา ๒๓๐ ว. ๓ นั้น ตัวอย่างผู้ที่เช่าช้างข้างต้น สมมุติว่า เจ้าของช้างเป็นหนี้อยู่หนึ่งหมื่นบาท ผู้เช่าช้างชำระหนี้ให้เพียงห้าพัน ก็คงรับช่วงสิทธิไปเพียงห้าพันบาท คงเหลือค้างชำระอีกห้าพันบาท หากขายช้างเพื่อชำระหนี้ได้เพียง ๘ พันบาท ก็ต้องชำระหนี้ห้าพันบาทให้เจ้าหนี้ก่อน ที่เหลืออีกสามพัน ผู้เช่าก็เอาไป ต้องขาดทุนสองพันบาทเพราะสิทธิเรียกร้องนี้จะบังคับให้เป็นที่เสื่อมเสียแก่เจ้าหนี้หาได้ไม่

โอนสิทธิเรียกร้อง

๕๘๓ การโอนสิทธิเรียกร้อง คือ การที่เจ้าหนี้ที่มีสิทธิเรียกร้องให้ลูกหนี้ของตนชำระหนี้ โอนสิทธิเรียกร้องนี้ให้บุคคลภายนอกหรือกับเจ้าหนี้คนอื่น เจ้าหนี้ที่โอนสิทธินี้ เรียกว่า ผู้โอน ผู้ที่ได้สิทธิไปเรียกว่า ผู้รับโอน การโอนสิทธิเรียกร้องนี้ คงทำกันระหว่างผู้โอนและผู้รับโอนเท่านั้น ลูกหนี้ไม่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เมื่อโอนกันแล้ว จึงดำเนินการแจ้งให้ลูกหนี้ทราบ การโอนสิทธิเรียกร้อง มีประโยชน์ทั้งทางฝ่ายผู้โอนและผู้รับโอน ทางผู้โอนก็คือ ผู้โอนอาจจะต้องการใช้เงินในการด่วน แต่จะทวงถามให้ลูกหนี้ชำระหนี้ยังไม่ได้ เพราะหนี้ยังไม่ถึงกำหนดชำระ หรืออาจจะเป็นเพราะความเกรงใจกัน ไม่อยากจะทวงถามให้ลูกหนี้ชำระหนี้ จึงโอนสิทธิเรียกร้องให้ผู้อื่น เพื่อจะได้เงินมาใช้ทันทีโดยยอมให้ผู้รับโอนหักส่วนลดเสียบ้างเล็กน้อย ส่วนผู้รับโอนก็ได้ประโยชน์ คือ เมื่อหนี้ถึงกำหนดชำระ ลูกหนี้ก็จะใช้หนี้ให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย และในระหว่างที่หนี้ยังไม่ถึงกำหนดชำระก็ได้รับดอกเบี้ยต่อไป

๕๘๔ มาตรา ๓๐๓ "สิทธิเรียกร้องนั้น ท่านว่าจะพึงโอนกันได้เว้นแต่สภาพแห่งสิทธินั้นเองจะไม่เปิดช่องให้โอนกันได้

ความที่กล่าวมานี้ ย่อมไม่ใช้บังคับ หากคู่กรณีได้แสดงเจตนาเป็นอย่างอื่น การแสดงเจตนาเช่นว่ามานี้ ท่านห้ามมิให้ยกขึ้นเป็นข้อต่อสู้บุคคลภายนอกผู้กระทำการโดยสุจริต"

ตามมาตรานี้ หลักจึงมีว่า สิทธิเรียกร้องนั้นย่อมโอนกันได้ การโอนสิทธิเรียกร้องเป็นนิติกรรมนั้น ฉะนั้น หลักเรื่องทำนิติกรรม จึงต้องนำมาปรับ เช่น เรื่องความสามารถ วัตถุประสงค์ การแสดงเจตนากลฉ้อฉล ฯลฯ ส่วนวัตถุประสงค์ของการโอนก็คือ สิทธิเรียกร้องทุกอย่างที่มีสภาพเปิดช่องให้โอนกันได้ เช่นให้ชำระเงิน, ให้ส่งมอบทรัพย์ ให้กระทำ ให้งดเว้นการกระทำ เป็นต้น

๕๘๕ สิทธิเรียกร้องที่จะโอนกันไม่ได้ ก็คือ สภาพแห่งสิทธิที่ไม่เปิดช่องให้โอนกันได้ ตามความในมาตรา ๓๐๓ ว. ๑ อย่างหนึ่ง และ "สิทธิเรียกร้องเช่นใด ตามกฎหมายศาลจะสั่งยึดไม่ได้ สิทธิเรียกร้องเช่นนั้น ท่านว่าจะโอนกันหาได้ไม่" (๓๐๔)

อีกอย่างหนึ่ง สภาพแห่งสิทธิที่ไม่เปิดช่องให้โอนกันได้ ก็หมายถึง หนี้ที่จะเรียกร้องนั้นตามสภาพ เป็นเรื่องเฉพาะตัวของเจ้าหนี้ที่จะเรียกร้องเอง เช่น ค่าอุปการะเลี้ยงดูบุตร บุตรเท่านั้นที่จะเรียกร้องได้ คนอื่นจะเรียกร้องไม่ได้ ถูกรถยนต์ชนเอาล้มโดยประมาท ใบหน้าเสียโฉม ผู้เสียโฉมเท่านั้นที่จะเรียกร้องได้ ผู้รับโอนไม่ได้เสียโฉม จะเรียกร้องเอาค่าเสียหายกันได้อย่างไร และเท่าใด หรือถูกกระทำอนาจาร ก็เช่นเดียวกัน ผู้รับโอนจะเรียกร้องเอาค่าเสียหายกันอย่างไร

๕๘๖ ส่วนสิทธิเรียกร้องที่ศาลสั่งยึดไม่ได้จะโอนกันไม่ได้ ก็หมายถึงทรัพย์สินที่ไม่อยู่ในความรับผิดแห่งการบังคับคดี ตามมาตรา ๒๘๕,๒๘๖ วิ. แพ่ง เช่น เครื่องนุ่งห่มหลับนอนตามสมควร เครื่องมือสำหรับเลี้ยงชีพ, หนังสือสำหรับวงศ์ตระกูลโดยเฉพาะ เบี้ยเลี้ยงชีพ, เงินเดือน บำนาญ บำเหน็จ ฯลฯ เป็นต้น

๕๘๗ ตามความในมาตรา ๓๐๓ ว. ๒ ที่ว่า สิทธิเรียกร้องไม่ใช้บังคับถ้าคู่กรณีได้แสดงเจตนาเป็นอย่างอื่น แต่การแสดงเจตนาเป็นอย่างอื่นนี้จะยกขึ้นอ้างต่อสู้บุคคลภายนอกที่ทำการโดยสุจริตไม่ได้นั้น ก็คือว่า ถ้าลูกหนี้ตกลงกับเจ้าหนี้ว่า หนี้ซึ่งผูกพันกันอยู่นี้ ห้ามไม่ให้เจ้าหนี้โอนสิทธิเรียกร้องให้กับใครต่อใครไป ก็ต้องเป็นไปตามข้อตกลง คือเจ้าหนี้จะโอนสิทธิเรียกร้องให้ใครต่อไปไม่ได้ แต่ถ้าเจ้าหนี้ไม่เคารพต่อข้อตกลงอันนี้ได้โอนสิทธิเรียกร้องให้บุคคลภายนอก ถ้าผู้รับโอนรู้ว่า เจ้าหนี้และลูกหนี้ห้ามโอนสิทธิเรียกร้องกันไว้ การก็ไม่เป็นผล แต่ถ้าผู้รับโอนไม่รู้ลูกหนี้จะยกเอาข้อตกลงที่ทำไว้กับเจ้าหนี้ขึ้นเป็นข้อต่อสู้ผู้รับโอนไม่ได้เพราะถ้าผู้รับโอนไม่รู้ได้รับโอนไปโดยสุจริต จะให้เขารับบาปได้อย่างไร การตกลงระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้เป็นการภายในเท่านั้น

๕๘๘ ผลของการโอนสิทธิเรียกร้อง ก็คือ "เมื่อโอนสิทธิเรียกร้องไป สิทธิจำนอง หรือ จำนำ ที่มีอยู่เกี่ยวพันกับสิทธิเรียกร้องนั้นก็ดี สิทธิอันเกิดแต่การค้ำประกันที่ให้ไว้เพื่อสิทธิเรียกร้องนั้นก็ดี ย่อมตกไปได้แก่ผู้รับโอนด้วย

อนึ่ง ผู้รับโอนจะใช้บุริมสิทธิใด ๆ ที่ตนมีอยู่เกี่ยวด้วยสิทธิเรียกร้องในกรณีบังคับยึดทรัพย์ หรือล้มละลายนั้นก็ได้" (๓๐๕)

๕๘๙ แบบของการโอนสิทธิเรียกร้องเกี่ยวกับการโอนหนี้จะต้องทำกันอย่างไรนั้นต้องดูว่า หนี้นั้นเป็นหนี้ที่จะต้องชำระแก่เจ้าหนี้คนหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจงหรือไม่ ถ้า

เป็นหนี้ที่จะต้องชำระแก่เจ้าหนี้คนหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจงแล้ว มาตรา ๓๐๖ ก็บังคับไว้ว่า "การโอนหนี้อันจะพึงต้องชำระแก่เจ้าหนี้คนหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจงนั้น ถ้าไม่ทำเป็นหนังสือท่านว่าไม่สมบูรณ์ อนึ่งการโอนหนี้นั้นท่านว่าจะยกขึ้นเป็นข้อต่อสู้ลูกหนี้หรือบุคคลภายนอกได้ แต่เมื่อได้บอกกล่าวการโอนไปยังลูกหนี้ หรือลูกหนี้จะได้ยินยอมด้วยในการโอนนั้น คำบอกกล่าวหรือความยินยอมเช่นว่านี้ ท่านว่าต้องทำเป็นหนังสือ

ถ้าลูกหนี้ทำให้พอใจแก่ผู้โอนด้วยการใช้เงิน หรือด้วยประการอื่นเสียแต่ก่อนได้รับบอกกล่าว หรือก่อนได้ตกลงให้โอนไซร้ ลูกหนี้นั้นก็เป็นอันหลุดพ้นจากหนี้"

๕๙๐ ฉะนั้น ในหนี้ที่จะต้องชำระแก่เจ้าหนี้โดยเฉพาะเจาะจง เช่นนายสนองเป็นหนี้นายทวน นายสนองก็ต้องชำระแก่นายทวนโดยเฉพาะ จะไปชำระให้ใครคนหนึ่งคนใดไม่ได้ การโอนหนี้ จะต้องทำเป็นหนังสือระหว่างนายทวนเจ้าหนี้ผู้โอนกับผู้รับโอน ถ้าไม่ได้ทำเป็นหนังสือ การโอนก็ไม่สมบูรณ์ใช้ไม่ได้ (๓๐๖)

อนึ่ง การโอนสิทธิเรียกร้องนั้น หาจำต้อง ลงลายมือชื่อ ผู้รับโอน ด้วย ไม่เพียงแต่ทำเป็นหนังสือลงลายมือชื่อผู้โอนฝ่ายเดียวก็สมบูรณ์ (๓๐๖) แต่จะยกเป็นข้อต่อสู้ลูกหนี้หรือบุคคลภายนอกได้ก็ต่อเมื่อได้บอกกล่าวการโอนไปยังลูกหนี้ หรือลูกหนี้ยินยอมด้วยในการโอน โดยทำคำบอกกล่าวหรือคำยินยอมเป็นหนังสือ

สิทธิเรียกร้องที่มีเงื่อนไข หรือเงื่อนเวลานั้นก็โอนกันได้ หาต้องห้ามตามกฎหมายไม่ เพราะสิทธิที่มีอยู่อย่างไร เท่าใด ผู้รับโอนก็รับโอนไปเพียงนั้นเท่านั้น (๓๐๕ ข้อ ๕๘๘) และการโอนสิทธิเรียกร้อง ก็ย่อมทำได้เช่นกัน แม้หนี้นั้นยังไม่ถึงกำหนดชำระ (๑๘๙๓/๒๕๑๒, ๖๕๒/๒๕๐๘)

แบบพิธีดังว่านี้ ใช้ได้แต่เฉพาะผู้โอนและผู้รับโอนเท่านั้น จะไปใช้เป็นข้อต่อสู้กับบุคคลภายนอกหรือกับลูกหนี้ไม่ได้ ถ้าจะให้ใช้เป็นข้อต่อสู้บุคคลภายนอกหรือลูกหนี้ได้ ก็ต้องทำเป็นหนังสือบอกกล่าว ลูกหนี้ ให้ทราบถึงการโอน หนี้นั้น อีกชั้นหนึ่ง หรือมิฉะนั้น ลูกหนี้ก็ให้ความยินยอมด้วยในการโอนนั้น ความยินยอมของลูกหนี้ก็จะต้องทำเป็นหนังสือเช่นเดียวกันจึงจะสมบูรณ์ การยินยอมของลูกหนี้ อาจจะเป็นการยินยอมด้วยสมัครใจเองก็ได้ เมื่อลูกหนี้ทำหนังสือยินยอมให้แล้ว ก็ไม่ต้องบอกกล่าวเป็นหนังสือ แต่

ถ้าได้บอกกล่าวลูกหนี้เป็นหนังสือแล้ว ขอให้ลูกหนี้ยินยอมเป็นหนังสือด้วยอีกชั้นหนึ่งได้ก็ยิ่งดี เพราะจะมีผลตามมาตรา ๒๐๘ ซึ่งจะได้เห็นกันต่อไป (ข้อ ๕๙๔) พึงสังเกตว่าการโอนหนี้นี้ ไม่จำต้องให้ลูกหนี้ให้ความยินยอมด้วย เพียงแต่เขียนหนังสือบอกกล่าวไปให้รู้ก็พอ เป็นการใช้ได้แล้ว

๕๙๑ การบอกกล่าวเป็นหนังสือไปยังลูกหนี้นั้น กฎหมายไม่ได้บังคับว่าใครจะต้องเป็นผู้บอกกล่าว ฉะนั้น จะเป็นผู้โอนหรือผู้รับโอนคนใดคนหนึ่งบอกกล่าวไปก็ได้ แต่ที่ปฏิบัติกันตามปกติ มักจะเป็นผู้รับโอนที่บอกกล่าวไป เพราะถ้าไม่รีบบอกไป ตัวเองก็จะต้องเสียประโยชน์ตามมาตรา ๓๐๗ ซึ่งบัญญัติว่า "ถ้าพิพาทอ้างสิทธิในการโอนต่างราย โอนรายใดได้บอกกล่าวหรือตกลงกันก่อน โอนรายนั้นมีสิทธิดีกว่ารายอื่น" เช่น นายสนอง เป็นหนี้นายทวน นายทวน โอนสิทธิเรียกร้องให้นายจำลอง ต่อมา นายทวนได้โอนสิทธิเรียกร้องนี้ให้กับนายมณฑลต่อไปอีก ถ้านายจำลองมัวโอ้เอ้ ไม่รีบมีหนังสือบอกกล่าวไปยังนายสนองแต่นายมณฑล ได้มีหนังสือบอกกล่าวไปยังนายสนองแล้ว แม้นายมณฑลจะได้รับโอนสิทธิเรียกร้องภายหลังนายจำลอง ก็มีสิทธิดีกว่านายจำลองคือได้รับชำระหนี้ก่อนนายจำลอง

๕๙๒ อนึ่งคำว่า "ลูกหนี้" ตามมาตรา ๒๐๖ นั้น หมายความถึงลูกหนี้ทั่วไปตามกฎหมาย มิได้หมายความเฉพาะตัวลูกหนี้ที่ลงชื่อเป็นผู้กู้เงิน เพราะฉะนั้น หากมีผู้ค้ำประกันหนี้รายนี้ ผู้ค้ำประกันก็ถือว่าเป็นลูกหนี้ด้วย การโอนหนี้จึงต้องบอกกล่าวผู้ค้ำประกันเป็นหนังสือด้วย จึงจะสมบูรณ์ตามกฎหมาย ถ้าไม่บอกกล่าวผู้ค้ำประกัน ผู้ค้ำประกันก็หลุดพ้นจากความความรับผิด (๖๗๓/๒๔๗๓)

๕๙๓ ตามที่กล่าวมาแล้ว เป็นพิธีการเกี่ยวกับหนี้ที่จะต้องชำระแก่เจ้าหนี้โดยเฉพาะเจาะจง แต่ถ้าเป็นหนี้ที่จะต้องชำระแก่เจ้าหนี้โดยไม่เฉพาะเจาะจงแล้ว ก็ไม่ต้องมีแบบพิธีอย่างไร คือไม่ต้องทำเป็นหนังสือโอนหนี้ หรือต้องบอกกล่าวไปเป็นหนังสือไปยังลูกหนี้ เช่าซื้อตั๋วดูภาพยนตร์ที่มีรางวัล เลขรางวัลปรากฏอยู่บนตั๋วนั้นแล้ว ถ้าถูกรางวัลเช่น รถยนตร์ รถ ๒ ล้อเครื่อง หรือของอื่น ผู้ถือตั๋วที่ถูกรางวัลจะมอบตั๋วให้ใครไปรับรางวัลก็ได้ หรือจะโอนตั๋วนั้นให้ใครไปเอารางวัลก็ได้ การโอนไม่ต้องทำเป็นหนังสือ หรือต้องบอกกล่าวเจ้าของโรงหนังเป็นหนังสือแต่อย่างใด

๕๙๔ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า การบอกกล่าวการโอนหนี้แก่ลูกหนี้แล้วขอให้ลูกหนี้ให้ความยินยอมเป็นหนังสืออีกชั้นหนึ่งจะได้ประโยชน์แก่ผู้รับโอนยิ่งขึ้นนั้น (ข้อ ๕๘๘) ก็เพราะตามมาตรา ๓๐๘ ได้บังคับไว้ว่า "ถ้าลูกหนี้ได้ให้ความยินยอมดังกล่าวมาในมาตรา ๓๐๖ โดยมิได้อิดเอื้อน ท่านว่าจะยกข้อต่อสู้ที่มีต่อผู้โอนนั้นหาได้ไม่แต่ถ้าเพื่อจะระงับหนี้นั้น ลูกหนี้ได้ใช้เงินให้แก่ผู้โอนไปไซร้ ลูกหนี้จะเรียกคืนเงินนั้นก็ได้ หรือถ้าเพิ่มการเช่นกล่าวมานั้น ลูกหนี้รับภาระเป็นหนี้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นใหม่ต่อผู้โอนจะถือเสมือนหนึ่งว่าหนี้นั้นมิได้ก่อขึ้นเลยก็ได้

ถ้าลูกหนี้เป็นแต่ได้รับคำบอกกล่าวการโอน ท่านว่าลูกหนี้มีข้อต่อสู้ผู้โอนก่อนเวลาที่ได้รับคำบอกกล่าวนั้นฉันใด ก็จะยกขึ้นเป็นข้อต่อสู้แก่ผู้รับโอนได้ฉันนั้น ถ้าลูกหนี้มีสิทธิเรียกร้องจากผู้โอน แต่สิทธินั้นยังไม่ถึงกำหนดในเวลาบอกกล่าวไซร้ท่านว่าจะเอาสิทธิเรียกร้องนั้นมาหักกลบกันก็ได้ หากว่าสิทธินั้นจะได้ถึงกำหนดไม่ช้ากว่าเวลาถึงกำหนดแห่งสิทธิเรียกร้องอันได้โอนไปนั้น

๕๙๕ ตามที่กล่าวแล้ว การโอนหนี้จะใช้ยันลูกหนี้หรือบุคคลภายนอกได้ต้องทำเป็นหนังสือบอกกล่าวลูกหนี้อีกชั้นหนึ่ง และถ้าลูกหนี้ให้ความยินยอมด้วย ก็ยิ่งทำให้ผู้รับโอนได้ประโยชน์ยิ่งขึ้น (ข้อ ๕๙๐) ฉะนั้นการบอกกล่าวลูกหนี้จึงมีกรณีอยู่ ๒ กรณี คือ ลูกหนี้ให้ความยินยอมด้วยหรือลูกหนี้ได้รับคำบอกกล่าวเฉย ๆ ไม่ได้ให้ความยินยอม

๕๙๖ ถ้าเป็นกรณีที่ลูกหนี้ให้ความยินยอมโดยไม่อิดเอื้อน มาตรา ๓๐๘ ว. ๑ ก็ใช้บังคับ กล่าวคือ ลูกหนี้จะใช้ข้อต่อสู้ใด ๆ ที่เคยมีอยู่ต่อเจ้าหนี้ ไปต่อสู้ผู้รับโอนไม่ได้ เช่นว่า ได้ปลดหนี้กันแล้ว ได้หักกลบหนี้กันแล้ว หรือได้ชำระหนี้กันแล้วเหล่านี้เป็นต้น เหตุที่กฎหมายไม่ยอมให้ลูกหนี้ต่อสู้เช่นนี้ กับผู้รับโอนก็เพราะผู้รับโอนย่อมไม่รู้ถึงข้อต่อสู้เหล่านี้ว่ามีอยู่ หากผู้รับโอนรู้ก็อาจจะไม่รับโอนสิทธิเรียกร้องนี้มาก็ได้ซึ่งเป็นการให้ความเป็นธรรมแก่ผู้รับโอนอยู่ แต่ถ้าลูกหนี้ให้ความยินยอมโดยแจ้งให้ผู้รับโอนทราบด้วยว่า ขอสงวนสิทธิในข้อต่อสู้นั้น ๆ ไว้แล้ว ลูกหนี้ก็ยกข้อต่อสู้นั้น ๆ ขึ้นต่อสู้ผู้รับโอนได้ อย่างไรก็ดี หากลูกหนี้ให้ความยินยอมโดยไม่อิดเอื้อน แต่มีข้อต่อสู้ซึ่งจะยกขึ้นต่อสู้ผู้รับโอนไม่ได้ กฎหมายก็ให้ความเป็นธรรมแก่ลูกหนี้เหมือนกัน กล่าวคือ ถ้าลูกหนี้ชำระหนี้ให้แก่

ผู้โอนไปแล้ว ลูกหนี้ก็เรียกเงินนั้นคืนจากผู้โอนได้ หรือหากลูกหนี้รับภาระเป็นหนี้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นใหม่ต่อผู้โอน ก็ต้องถือว่า หนี้นั้น มิได้เกิดขึ้นเลย ตัวอย่าง นายสนองเป็นหนี้นายทวน ๒ พันบาท นายทวน โอนหนี้นี้ให้นายจำลอง ในระหว่างที่ยังไม่ได้ทำหนังสือบอกกล่าวเรื่องโอนหนี้ให้นายสนองทราบ นายสนองก็ใช้หนี้ ๑ พันบาทให้นายทวนไปก่อน ครั้นเมื่อได้รับคำบอกกล่าวจากนายจำลองแล้ว นายสนองก็ยินยอมโอนไม่อิดเอื้อนเช่นนี้ นายสนอง จะต่อสู้นายจำลองว่าได้ใช้หนี้ให้นายทวนแล้ว ๑ พันบาทไม่ได้ เพราะตนได้ยินยอมโดยไม่อิดเอื้อนแล้วจะทำได้ก็แต่เรียกเงิน ๑ พันบาทคืนจากนายทวน แต่ถ้านายสนองได้ยินยอมโดยสงวนข้อต่อสู้ว่า ได้ใช้ชำระหนี้ครึ่งหนึ่งแล้วต่อนายจำนอง นายสนองก็ยกข้อต่อสู้อันนี้ยันนายจำลองได้ หรือสมมติว่า นายสนอง รับภาระว่าจะส่งเครื่องโทรทัศน์ราคา ๒ พันบาท ให้แทนการชำระหนี้แก่นายทวน ก็ต้องถือว่า การส่งเครื่องโทรทัศน์อันเป็นการรับภาระหนี้ขึ้นใหม่นี้ มิได้มีเกิดขึ้นเลย โดยนัยเดียวกัน

๕๙๗ ในกรณีที่ลูกหนี้เพียงแต่ได้รับคำบอกกล่าวและไม่ได้ให้ความยินยอมนั้น ลูกหนี้มีสิทธิที่ยกข้อต่อสู้ทุกอย่างที่มีต่อเจ้าหนี้ก่อนการโอนหนี้ขึ้นต่อสู้ผู้รับโอนได้ เพราะเมื่อลูกหนี้มิได้ยินยอมในการโอน ชอบที่จะปฏิบัติกับผู้ที่มาแทนที่เจ้าหนี้ของตนเสมือนหนึ่งเป็นเจ้าหนี้เอง ขอแต่เพียงว่า ให้ข้อต่อสู้นั้นมีอยู่ก่อนการโอนเท่านั้น หากเป็นข้อต่อสู้ที่เกิดขึ้นภายหลังการโอน ลูกหนี้จะยกขึ้นต่อสู้ผู้รับโอนไม่ได้ เช่น เจ้าหนี้ปลดหนี้ให้ลูกหนี้ภายหลังที่โอนหนี้ให้บุคคลอื่นไปแล้ว เช่นนี้ ลูกหนี้จะยกขึ้นต่อสู้ผู้รับโอนไม่ได้และในกรณีที่ลูกหนี้มีสิทธิเรียกร้องจากผู้โอน ถ้าสิทธินั้นถึงกำหนดไม่ช้าไปกว่าเวลาถึงกำหนดแห่งสิทธิเรียกร้องที่ได้โอนไปนั้น ลูกหนี้ก็มีสิทธิที่จะเอาสิทธิเรียกร้องนั้นมาหักกลบลบกันได้ ตัวอย่าง นายสนอง เป็นลูกหนี้นายทวน ๑ พันบาท นายทวนเป็นลูกหนี้ นายสนอง ๘๐๐ บาท นายทวนโอนหนี้ที่เป็นเจ้าหนี้นายสนองให้นายจำลอง หนี้ที่นายสนองจะต้องชำระให้นายทวน ถึงกำหนดชำระวันที่ ๓๑ ธันวาคม ส่วนหนี้ที่นายทวนจะต้องชำระให้นายสนองถึงกำหนดชำระ วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ดังนี้ นายสนองย่อมขอหักกลบลบหนี้ต่อนายจำลองคงใช้เงินให้นายจำลองเพียง ๒๐๐ บาทได้ เพราะหนี้ที่นายสนองเป็นเจ้าหนี้นายทวน ถึงกำหนดชำระก่อนหนี้ที่นายสนองเป็นลูกหนี้นายทวน

๕๙๘ ในเรื่องการโอนหนี้นั้น ถ้าไม่ได้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามที่กฎหมายบัญญัติไว้กล่าวคือ ไม่ได้ทำเป็นหนังสือก็ดี ไม่ได้บอกกล่าวลูกหนี้เป็นหนังสือก็ดี จนกระทั่งศาลพิพากษาให้ยกฟ้อง เพราะทำไม่ถูกต้องนี้แล้ว ต่อมาถ้าผู้รับโอนได้ปฏิบัติการโอนให้ถูกต้องตามกฎหมายแล้วก็มีสิทธิที่จะฟ้องใหม่อีกได้ ไม่เป็นการฟ้องซ้ำ (๒๓๐/๒๔๗๕) และในเรื่องการบอกกล่าวการโอนหนี้ไปยังลูกหนี้ ซึ่งจะต้องทำเป็นหนังสือนั้น ถ้าหนังสือบอกกล่าวส่งทางไปรษณีย์โดยไม่ได้ลงทะเบียนแล้ว เจ้าหนี้ต้องพิสูจน์ว่า คำบอกกล่าวนั้นได้ไปถึงลูกหนี้แล้ว จึงจะฟังได้ว่าการโอนนั้นสมบูรณ์ตามกฎหมาย ถ้าเจ้าหนี้จะให้ผู้อื่นบอกกล่าวการโอนหนี้ไปยังลูกหนี้แทนตน ก็จะต้องปฏิบัติการให้ถูกต้องตามกฎหมาย ว่าด้วยการตั้งตัวแทนเสียก่อน คำบอกกล่าวจึงจะใช้ได้ การที่ทนายความมีหนังสือแจ้งการโอนหนี้ไปยังลูกหนี้ทราบก่อนฟ้องคดีนั้น ไม่ใช่เป็นการบอกกล่าวโอนหนี้อันถูกต้อง (๗๒๑/๒๔๗๓)

บทบัญญัติต่าง ๆ เกี่ยวกับการโอนสิทธิเรียกร้องดังกล่าวมาข้างต้น ใช้บังคับกับกรณีที่มีการแปลงหนี้ด้วยเปลี่ยนตัวเจ้าหนี้ด้วย (๓๔๙ ว. ๓, ข้อ ๗๓๙,๗๔๖) เช่นการเอาหนี้ตามเช็คมาแปลงเป็นหนี้เงินกู้ โดยเปลี่ยนตัวเจ้าหนี้ตามเช็คให้เป็นสามีของเจ้าหนี้ตามเช็คนั้น เป็นการแปลงหนี้โดยเปลี่ยนตัวเจ้าหนี้, ตาม ๓๔๙ ว. ๓ ต้องปฏิบัติตามบทบัญญัติว่าด้วยการโอนสิทธิเรียกร้อง มิฉนั้นไม่สมบูรณ์ (๔๕๑/๒๕๑๒)

๕๙๙ ในเรื่องการโอนหนี้อันต้องชำระตามเขาสั่ง ตามมาตรา ๓๐๙ ถึง ๓๓๑ นั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับใบตราส่ง, คลังสินค้า, ตั๋วเงิน, ตั๋วแลกเงิน เช็ค ฯลฯ ควรจะศึกษาในเรื่องนั้น ๆ โดยเฉพาะ

ลูกหนี้ และเจ้าหนี้หลายคน

๖๐๐ ที่ได้กล่าวไว้เมื่อเริ่มศึกษาเรื่องหนี้ว่า ลูกหนี้และเจ้าหนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นบุคคลเพียง ๒ คนต้องผูกพันกัน อาจมีลูกหนี้หลายคน เจ้าหนี้หลายคน, เจ้าหนี้คนเดียวลูกหนี้หลายคน หรือเจ้าหนี้หลายคน ลูกหนี้คนเดียวก็ได้ (ข้อ ๔๗๔) ในกรณีเช่นนี้หลักที่ว่า ๆ กันมาแล้วข้างต้น ในเรื่องความรับผิด ก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป มาตรา ๒๙๐

วางหลักไว้ว่า "ถ้าการชำระหนี้เป็นการอันจะแบ่งกันชำระได้ และมีบุคคลหลายคนเป็นลูกหนี้ก็ดี มีบุคคลหลายคนเป็นเจ้าหนี้ก็ดี เมื่อกรณีเป็นที่สงสัย ท่านว่าลูกหนี้แต่ละคนจะต้องรับผิดเพียงเป็นส่วนเท่า ๆ กัน และเจ้าหนี้แต่ละคนก็ชอบที่จะได้รับแต่เพียงเป็นส่วนเท่า ๆ กัน" ตามมาตรานี้ จะต้องเป็นหนี้ที่อาจแบ่งชำระเป็นส่วนสัดได้ เช่นหนี้เงิน เป็นต้นและถ้ามีกรณีอันทำให้สงสัยว่า ในลูกหนี้หลายคนนี้ก็ดี หรือเจ้าหนี้หลายคนนี้ก็ดี ลูกหนี้หรือเจ้าหนี้คนไหนควรจะต้องรับผิดชำระหนี้ หรือรับชำระหนี้กันคนละเท่าใด กฎหมายก็สันนิษฐานเสียก่อนในเบื้องแรกว่าลูกหนี้และเจ้าหนี้แต่ละคน จะต้องรับผิดและรับชำระหนี้เป็นส่วนเท่า ๆ กัน ตัวอย่าง นายสนอง, นายจำลองกู้เงินนายทวน ๑ พันบาท นายสนองกับนายจำลอง ก็ต้องรับผิดในหนี้นี้ต่อนายทวนคนละ ๕๐๐ บาท หรือนายสนองกู้เงินนายทวน, นายจำลอง ๑ พันบาท นายทวน และนายจำลองก็จะได้รับชำระหนี้คนละ ๕๐๐บาท

๖๐๑ มาตรา ๒๙๐ ที่กล่าวมาแล้ว หมายความถึงหนี้ที่ลูกหนี้แต่ละคนแบ่งแยกความรับผิดเป็นส่วนสัดเท่า ๆ กัน เพราะมี กรณีเป็นที่สงสัย แต่ยังมีกรณีอื่นอีกที่มีลูกหนี้หลายคน แต่ละคนต้องรับผิดในจำนวนหนี้ทั้งหมดโดยสิ้นเชิงจะแบ่งชำระกันไม่ได้ เรียกว่า หนี้ร่วม และหนี้ร่วมนี้ก็อาจมีได้ในด้านเจ้าหนี้เหมือนกัน คือ เจ้าหนี้หลายคนแต่ละคนก็มีสิทธิได้รับชำระหนี้โดยสิ้นเชิง หนี้ร่วมนี้อาจจะเกิดขึ้นได้ในระหว่างสมรส (๑๔๘๒) ซึ่งทำให้สามีภริยาต้องรับผิดใช้หนี้ร่วมกัน (๑๔๘๐) หรือ อาจจะเกิดขึ้นเพราะเนื่องจากการร่วมกันทำละเมิดตาม ๔๓๒ ก็ได้

การที่สามีได้ลงชื่อเป็นพยานรู้เห็นในสัญญาจะซื้อขาย ย่อมถือได้ว่าสามีได้ยินยอมหรือให้สัตยาบันโดยปริยายในสัญญาแล้ว หนี้ที่เกิดขึ้นเพราะภริยาผิดสัญญาจะซื้อขายรายนี้จึงเป็นหนี้ร่วม สามีต้องรับผิดร่วมด้วยตาม ๑๔๘๒ (๒) (๔๘๖/๒๕๑๐)

โจทก์นำเงินมาฝากให้จำเลยหาดอกผล แล้วให้จำเลยทำสัญญากู้เป็นหลักฐานให้ไว้ โดยมีผู้ร้องซึ่งเป็นภริยา จำเลยลงนามเป็นพยาน จำเลยจึงมีความรับผิดที่จะต้องชดใช้เงินตามสัญญากู้ เมื่อฟังได้ว่าจำเลยก่อหนี้ขึ้นในระหว่างสมรสระหว่างจำเลยและผู้ร้อง เมื่อผู้ร้องเซ็นชื่อเป็นพยานในสัญญากู้ จึงถือได้ว่าผู้ร้องรู้เห็นและให้สัตยาบันหนี้สินรายนี้จึงเป็นหนี้ร่วมตาม ๑๔๘๒ (๔) จำเลยและผู้ร้องต้องรับผิดใช้หนี้ร่วมกันโดยให้ใช้จากสินบริคณห์และสินส่วนตัวของทั้ง ๒ ฝ่ายตาม ๑๔๘๐ (๑๐๒๖/๒๕๑๓)

๖๐๒ ลูกหนี้ร่วม มาตรา ๒๙๑ บัญญัติว่า "ถ้าบุคคลหลายคนจะต้องทำการชำระหนี้ โดยทำนองซึ่งแต่ละคนจำต้องชำระหนี้สินเชิงไซร้ แม้ถึงว่าเจ้าหนี้ชอบที่จะได้รับชำระหนี้สิ้นเชิงได้แต่เพียงครั้งเดียว (กล่าวคือ ลูกหนี้ร่วมกัน) ก็ดี เจ้าหนี้จะเรียกชำระหนี้จากลูกหนี้แต่คนใดคนหนึ่งสิ้นเชิงหรือแต่โดยส่วนก็ได้ตามแต่จะเลือก แต่ลูกหนี้ทั้งปวงก็ยังคงต้องผูกพันอยู่ทั่วทุกคน จนกว่าหนี้นั้นจะได้ชำระเสร็จสิ้นเชิง"

ตัวอย่าง นายสนอง, จำลอง, นายทวน ได้ร่วมกันกู้เงินนายสุทธิ ๓ พันบาท หรือได้สมคบร่วมกันรื้อรั้วบ้านนายสุทธิเสียหาย ๓ พันบาท อันเป็นการร่วมกันทำละเมิด นายสุทธิจะเรียกให้นายสนองหรือนายจำลอง หรือนายทวน คนใดคนหนึ่งให้ใช้เงินกู้ หรือค่าเสียหาย ๓ พันบาทก็ได้ หรือจะเรียกให้ใช้ตามส่วนคนละเท่าใดก็ได้ ตามแต่จะเลือก และแม้จะเลือกให้แต่ละคนใช้เงินตามส่วนแล้วก็ตาม หากได้เงินไม่ครบ ทั้ง ๓ คนนั้นก็ยังต้องรับผิดชอบในหนี้นั้นจนกว่าจะได้ใช้ครบถ้วน ๓ พันบาทโดยสิ้นเชิง, นายจวนได้ทำสัญญาเช่าที่ดิน และโรงเรียนจากนายบุ้นเสียง และ นายซุ่นล้งได้วางเงินมัดจำในการเช่าไว้ ๔๐๐ บาทต่อมานายบุ้นเสียงและนายซุ่นล้งผิดสัญญา นายจวนจึงขอมัดจำคืน นายบุ้นเสียงยอมรับผิดคืนให้ ๒๐๐ บาท นายจวนจึงฟ้องนายบุ้นเสียงและนายซุ่นล้ง ให้ร่วมกันคืนเงินมัดจำ ๔๐๐ บาทให้ นายซุ่นล้งต่อสู้ว่า นายบุ้นเสียงได้ใช้เงินให้นายจวนแล้ว ๒๐๐ บาท ตนควรรับผิดเพียง ๒๐๐ บาท เท่าที่เหลือ ศาลตัดสินว่า นายซุ่นล้งเป็นคู่สัญญาร่วมกับนายบุ้นเสียง มิได้แยกความรับผิดไว้ จะถือว่านายบุ้งเสียงรับผิดไปครึ่งหนึ่งแล้ว นายซุ่นล้งก็ควรรับผิดต่อไปแต่เพียงอีกครึ่งเดียวนั้นไม่ชอบ ให้ร่วมกันคืนเงินมัดจำ ๔๐๐ บาท ให้นายจวน (๒๒๑/๒๔๘๖)

ศาลพิพากษาให้นายกีเฮียง และนักโทษชายบุญเพ็งร่วมกันรับผิดฐานละเมิด (นายกีเฮียงเป็นนายจ้าง น. ช. บุญเพ็งลูกจ้าง) ชดใช้ค่าเสียหายแก่นาย คำพา ในการใช้ค่าเสียหายนี้มีนายเกือได้ค้ำประกันนายกีเฮียง ต่อมา นายกีเฮียงไม่ชำระค่าเสียหาย ศาลจึงบังคับเอาค่าเสียหายจากนายประกัน นายประกันอ้างว่านายกีเฮียงและน.ช. บุญเพ็งจะต้องรับผิดเท่า ๆ กัน จึงขอใช้หนี้แทนนายกีเฮียง โดยแบ่งครึ่งกับน.ช. บุญเพ็งส่วนละเท่า ๆ กัน

ตาม ๔๓๒ ว. ๓ ศาลพิพากษาว่าค่าสินไหมทดแทนนี้นายกีเฮียง และ น.ช.บุญเพ็ง เป็นหนี้ร่วม มีหน้าที่ชำระหนี้ให้นายคำพาโดยสิ้นเชิง จะแบ่งชำระเป็นส่วน ๆ เฉพาะแต่ละคนหาได้ไม่ เมื่อเป็นดังนี้ ผู้ค้ำประกันนายกีเฮียง ก็ต้องรับผิดใช้ค่าสินไหมทดแทนให้นายคำพาโดยสิ้นเชิงเช่นเดียวกัน จะแบ่งคนละครึ่งไม่ได้ ๔๓๒ ว. ๓ ที่ว่า เป็นบทบัญญัติว่าด้วยส่วนแบ่งความรับผิดในเมื่อมีการเรียกร้องในระหว่างผู้ที่ต้องรับผิดร่วมกัน คือ นายกีเฮียงและ น.ช บุญเพ็ง สองคนด้วยกันเอง ไม่ใช่บทบัญญัติให้คนทั้งสอง ซึ่งต้องรับผิดร่วมกัน แบ่งแยกกันใช้ค่าเสียหายให้นายคำพารับไปตามส่วนของแต่ละคน (๔๓๖/๒๕๑๐)

๖๐๓ การเป็นลูกหนี้ร่วมย่อมเป็นประโยชน์แก่เจ้าหนี้มาก ในข้อที่ว่า ถ้าลูกหนี้คนหนึ่งใช้เงินให้ไม่ครบ ก็ยังเรียกให้ลูกหนี้คนอื่นชดใช้จนครบได้ ลูกหนี้คนหนึ่งจะกลายเป็นคนมีหนี้สินล้นพ้นตัวจนล้มละลาย ก็ยังมีลูกหนี้คนอื่นที่จะต้องรับผิดในหนี้นั้นอยู่เต็มจำนวนหนี้ ไม่ว่าหนี้นั้นจะเป็นหนี้ที่แบ่งชำระได้หรือไม่ได้ ผิดกับมาตรา ๒๙๐ ซึ่งเห็นกันมาแล้วในเรื่องหนี้ที่แบ่งชำระได้ ซึ่งลูกหนี้แต่ละคนคงรับผิดเฉพาะส่วนของตน (ข้อ ๖๐๐) เมื่อลูกหนี้คนหนึ่งไม่สามารถจะชำระหนี้ของตนได้ จะไปเรียกให้ลูกหนี้คนอื่นชดใช้แทนไม่ได้ ถ้าจะพูดถึงหนี้ที่มีผู้ค้ำประกัน การจะฟ้องลูกหนี้และผู้ค้ำประกัน ผู้ค้ำประกันก็จะต้องต่อสู้ว่า ให้เอากับลูกหนี้ก่อน เมื่อไม่ได้หรือขาดเหลืออีกเท่าใดจึงค่อยมาพูดกันภายหลัง อันเป็นการยุ่งยาก สู้ให้เป็นลูกหนี้ร่วมไม่ได้ เรียกให้ชำระเงินทั้งหมดกันได้ทันที

๖๐๔ หนี้ร่วมอาจเกิดขึ้นได้ ๒ ทาง ทางหนึ่งเกิดโดยข้อตกลงหรือสัญญา อีกทางหนึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจกฎหมาย

๖๐๕ หนี้ร่วมที่เกิดขึ้นโดยข้อตกลงหรือสัญญา ก็คือ ในข้อตกลงหรือสัญญานั้น ได้กล่าวไว้ชัดเจนให้ลูกหนี้ทั้งหมดที่ปรากฏในข้อตกลงหรือสัญญานั้นต้องรับผิดร่วมกัน เช่นนายสนอง, นายจำลอง นายหวน กู้เงินนายสุทธิ ๓,๐๐๐ บาท ใบสัญญากู้เขียนไว้ชัดว่าทั้ง ๓ คน รวมกันกู้เงินนายจำลอง แต่ละคนยอมรับผิดชดใช้เงินจำนวนนี้โดยสิ้นเชิง อนึ่ง

ความรับผิดในฐานะเป็นลูกหนี้ร่วมที่เกิดขึ้นโดยสัญญานั้น ถ้ามีกรณีสงสัย มาตรา ๒๙๗ บัญญัติว่า "ถ้าในสัญญาอันหนึ่งอันใด มีบุคคลหลายคนร่วมกันผูกพันตนในอันจะทำการชำระหนี้ไซร้ หากกรณีเป็นที่สงสัย ท่านว่าบุคคลเหล่านั้นจะต้องรับผิดเช่นอย่างเป็นลูกหนี้ร่วมกัน แม้ถึงว่าเป็นการอันจะแบ่งกันชำระหนี้ได้" มาตรานี้ไม่ขัดกับมาตรา ๒๙๐ ซึ่งเห็นกันมาแล้ว ข้อ ๖๐๐ มาตรา ๒๙๗ เป็นเรื่องของบุคคลหลายคน ในฐานะลูกหนี้ได้มาร่วมผูกพันกันอยู่ในสัญญาอันเดียวกันในอันที่จะชำระหนี้ ไม่มีการสงสัยว่าจะไม่ใช่ลูกหนี้ร่วม แต่ที่มีกรณีสงสัยตามมาตรา ๒๙๗ ขึ้นก็เพราะว่า หนี้ที่ลูกหนี้ร่วมกันผูกพันนี้เป็นหนี้ซึ่งแบ่งชำระได้ เมื่อแบ่งชำระได้ ลูกหนี้ก็จะเกี่ยงให้แบ่งชำระกัน อันเป็นการเถียงข้อสัญญาที่ลูกหนี้นั้นได้ร่วมกันผูกพันตนไว้ ด้วยเหตุนี้ มาตรา ๒๙๗ จึงให้ถือว่าต้องรับผิดเช่นลูกหนี้ร่วม ส่วนมาตรา ๒๙๐ นั้น เป็นเรื่องมีความสงสัยว่าจะต้องรับผิดร่วมกันหรือไม่ เพราะไม่มีสัญญาหรือพฤติการณ์ใด ๆ ที่จะแสดงให้เห็นเช่นนั้น ดังนั้น เมื่อหนี้แบ่งชำระได้ ก็ให้แบ่งชำระตามส่วนไม่รวมกัน ตัวอย่าง นายสนอง นายจำลอง กู้เงินนายสุทธิ ๑ พันบาทโดยทำสัญญากู้ในฉบับเดียวกันว่า ร่วมกันกู้ดังนี้ ทั้งนายสนอง และนายจำลอง ก็ต้องร่วมกันรับผิดในเงิน ๑ พันบาทนี้ จะเกี่ยงขอชำระคนละ ๕๐๐ บาทไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เงิน ๑ พันบาทมีสภาพเปิดช่องให้แบ่งกันชำระได้

๖๐๖ หนี้ร่วมที่เกิดด้วยอำนาจกฎหมาย ก็คือ เมื่อมีกฎหมายบัญญัติไว้ชัดเจนให้ลูกหนี้รับผิดร่วมกัน เช่น มาตรา ๔๒๙ ที่ให้บิดา มารดา หรือผู้อนุบาล ร่วมรับผิดกับผู้เยาว์ หรือผู้ไร้ความสามารถ, มาตรา ๔๓๒ ผู้ที่ร่วมกันทำการละเมิดต้องรับผิดร่วมกัน มาตรา ๔๒๗ ตัวการต้องร่วมรับผิดกับตัวแทน สามีภริยารับผิดร่วมกัน (๑๔๘๒ ข้อ ๖๐๑) ฯลฯ เป็นต้น นอกจากที่บัญญัติไว้ใน ป.พ.พ. แล้ว ใน พ.ร.บ. อื่นก็มีอยู่อีกมาก ที่ให้ลูกหนี้ต้องรับผิดร่วมกัน เช่น พ.ร.บ. ศุลกากร เป็นต้น

๖๐๗ มาตรา ๒๙๒ บัญญัติว่า "การที่ลูกหนี้ร่วมกันคนหนึ่งชำระหนี้นั้นย่อมได้เป็นประโยชน์แก่ลูกหนี้คนอื่น ๆ ด้วย วิธีเดียวกันนี้ ท่านให้ใช้บังคับแก่การใด ๆ อันพึงกระทำแทนการชำระหนี้ วางทรัพย์สินแทนชำระหนี้ และหักกลบลบหนี้ด้วย

ลูกหนี้ร่วมกันคนหนึ่ง มีสิทธิเรียกร้องอย่างไร ลูกหนี้คนอื่น ๆ จะเอาสิทธิอันนั้นไปใช้หักกลบลบหนี้หาได้ไม่"

๖๐๘ ตามมาตรา ๒๙๑ ที่เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๖๐๒) เจ้าหนี้ชอบที่จะได้รับชำระหนี้สิ้นเชิงได้เพียงครั้งเดียว ดังนั้น เมื่อลูกหนี้ร่วมคนหนึ่งได้ทำการชำระหนี้โดยสิ้นเชิงแล้ว เจ้าหนี้ก็หมดสิทธิที่จะเรียกร้องให้ลูกหนี้ร่วมคนอื่นให้ชดใช้หนี้อันเดียวกันนี้อีก มิฉะนั้นก็จะเป็นการเอาประโยชน์สองต่อ การที่มีลูกหนี้ร่วมหลายคน ต้องถือเหมือนหนึ่งเป็นลูกหนี้คนเดียว เมื่อลูกหนี้คนหนึ่งชำระหนี้ไปก็ได้ประโยชน์สำหรับลูกหนี้คนอื่นด้วย ตัวอย่างนายสนอง, นายจำลอง, นายทวน กู้เงินนายสุทธิ สามพันบาท นายสนองคนเดียวชำระหนี้สามพันบาทนี้ให้แก่นายสุทธิ การชำระหนี้ของนายสนอง เป็นประโยชน์แก่นายจำลอง, นายทวนด้วย คือ นายสุทธิจะเรียกร้องให้ นายจำลอง นายทวนชำระหนี้รายนี้อีกไม่ได้ เท่ากับทั้งสามคนได้ร่วมกันชำระหนี้หมดแล้ว

๖๐๙ ลูกหนี้จะบังคับให้เจ้าหนี้รับชำระหนี้ แต่เพียงบางส่วนไม่ได้ (๓๒๐/ข้อ ๕๑๖) แต่ถ้าเจ้าหนี้ยอมรับ และลูกหนี้ร่วมคนหนึ่งชำระหนี้บางส่วนไป ก็เป็นประโยชน์แก่ลูกหนี้ร่วมอื่นเช่นกัน และเจ้าหนี้ก็ยังมีสิทธิให้ลูกหนี้ร่วมทุกคนชำระส่วนที่ยังเหลือโดยสิ้นเชิง ตามนัยแห่งมาตรา ๒๙๑ ตอนท้าย ตามตัวอย่างข้างต้น ถ้านายสนองชำระหนี้ให้นายสุทธิ ๑ พันบาท นายสุทธิยอมรับ ที่เหลืออีก ๒ พันบาท ทั้ง ๓ คนก็ต้องร่วมกันรับผิดอยู่ และนายสุทธิก็จะเรียกร้องให้ทุกคนรับผิดใน ๓ พันบาท ก็ไม่ได้เช่นกัน

๖๑๐ ในการที่ลูกหนี้คนหนึ่งได้กระทำการใด ๆ อันพึงกระทำแทนการชำระหนี้ การกระทำนี้ก็ได้ประโยชน์แก่ลูกหนี้ร่วมคนอื่น ตัวอย่าง นายสนอง ได้เอาเครื่องโทรทัศน์ราคา ๓ พันบาทไปให้นายสุทธิแทนการชำระหนี้ นายสุทธิยอมรับ ก็ได้ประโยชน์แก่นายจำลอง นายทวน ด้วย

๖๑๑ ในการวางทรัพย์สินแทนการชำระหนี้ของลูกหนี้ คนหนึ่งก็ทำให้ลูกหนี้ร่วมคนอื่นได้ประโยชน์ด้วย ตัวอย่าง นายสนองได้เอาเงิน ๓ พันบาทชำระหนี้ นายสุทธิไม่ยอมรับชำระหนี้หรือไม่สามารถจะรับชำระหนี้ได้ นายสนอง จึงเอาเงิน ๓ พันบาทนี้ไปวาง ณ สำนักงานวางทรัพย์ประจำตำบล ตามนัยแห่งมาตรา ๓๓๓ การวางทรัพย์ก็ได้ประโยชน์แก่นายจำลอง นายทวน ด้วย (สำนักงานวางทรัพย์ ขณะนี้ยังไม่ได้ตั้งขึ้นตามนัยแห่งมาตรา ๓๓๓ ดังกล่าว ฉะนั้น ตามทางปฏิบัติ ก็ทำคำร้องยื่นศาลขอวางเงินหรือ

ทรัพย์ต่อกองหมาย กระทรวงยุติธรรม สำหรับนครหลวงกรุงเทพธนบุรี หรือที่จ่าศาลจังหวัดสำหรับต่างจังหวัดข้อ ๖๗๘ และต่อไป)

๖๑๒ ในกรณีหักกลบลบหนี้ (ข้อ ๗๒๔ และต่อไป) ถ้าลูกหนี้ร่วมคนหนึ่งขอหักกลบลบหนี้กับเจ้าหนี้ การหักกลบลบหนี้ก็ได้ประโยชน์แก่ลูกหนี้ร่วมคนอื่นด้วย เช่นตามตัวอย่างข้างต้น นายสุทธิ เป็นหนี้ค่าซื้อสิ่งของจากนายสนอง ๓ พันบาทเหมือนกัน นายสนองขอหักหนี้นี้จากจำนวนหนี้ที่นายสนองเป็นหนี้นายสุทธิอยู่ นายสุทธิยินยอม ก็เป็นอันว่าต่างคนต่างไม่เป็นลูกหนี้เจ้าหนี้แก่กันอีกต่อไป การหักกลบลบหนี้กันนี้ก็ได้ประโยชน์แก่นายจำลอง นายทวนด้วย คือ หลุดพ้นจากการชำระหนี้ แต่การหักกลบลบหนี้กันนี้ตามมาตรา ๓๔๑ คู่กรณี คือ เฉพาะนายสนองกับนายสุทธิเท่านั้น ที่จะแสดงเจตนาขอหักกลบลบหนี้กันได้ คนอื่นจะเอาสิทธิอันนี้มาขอหักกลบลบหนี้หาได้ไม่ ฉะนั้น ในกรณีนี้ นายสนองจะขอหักกลบลบหนี้กับนายสุทธิ หรือไม่ จึงเป็นเรื่องของนายสนองโดยเฉพาะ นายจำลอง นายทวนจะอ้างเหตุว่าเพราะนายสนองก็เป็นเจ้าหนี้นายสุทธิอยู่ ขอให้หักกลบลบหนี้กัน ดังนี้ ทำไม่ได้ ดังนั้น มาตรา ๒๙๒ ว. ๒ จึงได้บัญญัติว่าลูกหนี้ร่วมคนหนึ่งมีสิทธิเรียกร้องอย่างไร ลูกหนี้คนอื่น ๆ จะเอาสิทธิอันนั้นไปใช้หักกลบลบหนี้หาได้ไม่

๖๑๓ การปลดหนี้ คือ การที่เจ้าหนี้ยกหนี้สินที่ลูกหนี้เป็นหนี้อยู่ให้ ไม่เรียกร้องเอาอะไรอีก และตามมาตรา ๓๔๐ (ข้อ๗๒๑ และต่อไป) เมื่อเจ้าหนี้แสดงเจตนาต่อลูกหนี้ว่าจะปลดหนี้ให้ ท่านว่าหนี้นั้นก็เป็นอันระงับสิ้นไป การปลดหนี้จึงมีสภาพเสมือนหนึ่งเป็นการให้โดยเสน่หาและ "การปลดหนี้ให้แก่ลูกหนี้ร่วมกับคนหนึ่งนั้น ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ลูกหนี้คนอื่นๆ เพียงเท่าส่วนของลูกหนี้ที่ได้ปลดให้ เว้นแต่จะได้ตกลงกันเป็นอย่างอื่น" (๒๙๓)

๖๑๔ ตามมาตรา ๒๙๓ นี้ จึงเป็นกรณีที่เจ้าหนี้ได้ปลดหนี้ให้ลูกหนี้ร่วมเพียงบางคน ไม่ใช่ปลดหนี้ให้หมดทุกคน เพราะถ้าปลดให้หมดทุกคนแล้ว หนี้ก็เป็นอันระงับสิ้นไปทั้งหมด เจ้าหนี้จะทวงถามให้ชำระหนี้อีกต่อไปไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ มาตรานี้จึงบัญญัติว่า เมื่อปลดหนี้ให้คนหนึ่งแล้ว ก็เป็นประโยชน์แก่ลูกคนอื่น เพียงเท่าส่วนของลูกหนี้ ที่ได้ ปลดให้ หมายความว่า จำนวนหนี้ที่ปลดให้จำนวนเท่าใด ก็หักออกจากหนี้ร่วมที่เหลือลูกหนี้ร่วมก็ร่วมกันรับผิดต่อไป ตัวอย่าง ตามมาตรา ๒๙๖ ลูกหนี้ร่วมจะต้อง

รับผิดเป็นส่วนเท่า ๆ กัน ฉะนั้น ในกรณีที่นายสนอง นายจำลอง นายทวน ร่วมกันกู้เงินนายสุทธิ ๓ พันบาท นายสุทธิปลดหนี้ให้นายสนอง ๑ พันบาท ส่วนของนายสนอง ๑ พันบาท ก็เป็นอันหมดไป นายจำลอง นายทวนยังคงผูกพันเพียง ๒ พันบาทที่เหลือ

๖๑๕ แต่ความตอนท้ายของมาตรา ๒๙๓ ที่บัญญัติว่า "เว้นแต่จะได้ตกลงกันเป็นอย่างอื่น" นั้น ก็หมายความว่า ในการปลดหนี้นั้น ถ้ามีการตกลงกับลูกหนี้ร่วมทั้งหมดอย่างไร ก็ให้เป็นไปตามนั้น เช่น นายสุทธิตกลงกับนายสนอง, นายจำลอง, นายทวน ว่าจะปลดหนี้ให้นายสนองทั้ง ๓ พันบาท และให้การปลดหนี้รายนี้เป็นผลให้นายจำลอง นายทวนหลุดพ้นไปด้วยดังนี้ ทั้ง ๓ คน ก็เป็นอันหลุดพ้นไป ไม่ต้องชำระหนี้อีก หรือถ้านายสุทธิจะตกลงว่า จะปลดหนี้ ๗ พันบาท ให้นายสนอง แต่นายจำลอง นายทวน ยังจะต้องรับผิดอยู่ นายจำลอง นายทวน ก็คงต้องผูกพันใน หนี้จำนวน ๓ พันบาทอยู่เช่นเดิม

๖๑๖ เพราะเหตุที่ลูกหนี้ร่วมมีส่วนได้ส่วนเสียร่วมกัน มาตรา ๒๙๔ จึงบัญญัติว่า "การที่เจ้าหนี้ผิดนัดต่อลูกหนี้ร่วมกันคนหนึ่งนั้น ย่อมได้เป็นคุณประโยชน์แก่ลูกหนี้คนอื่น ๆ ด้วย" อย่างไรเจ้าหนี้จึงจะได้ชื่อว่าผิดนัดนั้น ก็ได้เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๕๑๔ ถึง ๕๒๒) เช่น นายสนอง ขอชำระหนี้เงิน ๓ พันบาท แต่นายสุทธิ ไม่ยอมรับชำระหนี้ โดยไม่มีเหตุที่จะอ้างกฎหมายได้ บรรดาความรับผิดชอบอันเกิดแต่การไม่ชำระหนี้ก็เป็นอันปลดเปลื้องไป สำหรับนายจำลอง, นายทวน ซึ่งลูกหนี้ร่วมด้วย และนายสุทธิก็จะคิดเอาดอกเบี้ยกับนายสนอง นายจำลอง นายทวน ในระหว่างผิดนัดไม่ได้ (ข้อ ๕๒๔)

๖๑๗ สำหรับผลส่วนตัวของลูกหนี้ร่วมคนหนึ่งโดยเฉพาะนั้น ย่อมเป็นคุณหรือโทษเฉพาะลูกหนี้คนนั้น ลูกหนี้ร่วมคนอื่น จะไปรับบาปหรือบุญด้วยไม่ได้ มาตรา ๒๙๕ บัญญัติ ว่า "ข้อความจริงอื่นใด นอกจากที่ระบุไว้ในมาตรา ๒๙๒ ถึง ๒๙๔ นั้น เมื่อเป็นเรื่องท้าวถึงตัวลูกหนี้ร่วมกันคนใด ก็ย่อมเป็นไปเพื่อคุณและโทษแต่เฉพาะแก่ลูกหนี้คนนั้น เว้นแต่จะปรากฏว่าขัดกับสภาพแห่งหนี้นั้นเอง

ความที่ว่ามานั้น เมื่อจะกล่าวโดยเฉพาะก็คือว่า ให้ใช้แก่การให้คำบอกกล่าว การผิดนัด การที่หยิบยกอ้างความผิดการชำระหนี้อันเป็นพ้นวิสัยแก่ฝ่ายลูกหนี้ร่วมกันคนหนึ่ง กำหนดอายุความ หรือการที่อายุความสะดุดหยุดลง และการที่สิทธิเรียกร้องเกลื่อนกลืนกันไปกับหนี้สิน"

ก็เพราะเหตุว่า การที่ลูกหนี้ร่วมกัน เป็นเสมือนหนึ่งเป็นลูกหนี้คนเดียว ตามที่กล่าวแล้วในข้อ ๖๐๖ ต้องรับผิดร่วมกัน ฉะนั้น การปฏิบัติการชำระหนี้ของลูกหนี้ร่วมคนหนึ่งก็มีผลถึงลูกหนี้ร่วมทั้งหมดตามที่กล่าวมาในมาตรา ๒๙๒ เรื่องลูกหนี้คนหนึ่งชำระหนี้ มาตรา ๒๙๓ เรื่องการปลดหนี้ มาตรา ๒๙๔ เรื่องเจ้าหนี้ผิดนัด ซึ่งเห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๖๐๗,๖๐๘) แต่นี่เป็นส่วนรวมของลูกหนี้ทุกคน แต่สำหรับผลส่วนตัวของเฉพาะลูกหนี้แต่ละคนนั้น ลูกหนี้ร่วมคนอื่นจะถือเอาเป็นประโยชน์หรือรับผิดด้วยไม่ได้ เว้นแต่จะขัดกับสภาพแห่งหนี้นั้นเอง

เรื่องที่เป็นผล ส่วนตัวของลูกหนี้ร่วม ก็หมายถึงพฤติการณ์เฉพาะตัวลูกหนี้นั้น เช่น การเป็นผู้เยาว์ กลฉ้อฉล ฯลฯ เป็นต้น ลูกหนี้ร่วมคนหนึ่งเป็นผู้เยาว์ไปร่วมกู้เงินกับเขา ผู้แทนโดยชอบธรรม หรือผู้เยาว์นั้นเองเมื่อรู้นิติภาวะแล้ว จะบอกล้างนิติกรรมการกู้ ซึ่งเป็นโมฆะเสียก็ได้ลูกหนี้ร่วมคนอื่น ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ ไม่ใช่ผู้เยาว์ จะบอกล้างนิติกรรมนั้นย่อมไม่ได้ หรือลูกหนี้ร่วมคนหนึ่งถูกหลอกลวง หรือถูกข่มขู่ให้กู้ยืม ลูกหนี้ร่วมคนนั้นก็บอกล้างการกู้ยืมนั้นได้ ลูกหนี้ร่วมคนอื่นจะบอกล้างนิติกรรมนี้ไม่ได้ เพราะไม่ได้ถูกข่มขู่หรือถูกหลอกลวงด้วย ดังนี้เป็นต้น บริษัทมนูญผล ฟ้องนายอิ้ม นายเสม นายสวัสดิ์ให้ชำระหนี้ ๑ แสนบาท ที่ทั้ง ๓ คน ร่วมกันกู้ไป นายอิ้ม นายเสมขอทำสัญญาประนีประนอมยอมความกับบริษัท โดยนายอิ้ม นายเสมยอมใช้ต้นเงิน ๑ แสนบาทพร้อมด้วยดอกเบี้ย ๗ $\frac{1}{2}$% ต่อปี ส่วนนายสวัสดิ์สู้ว่าไม่ได้กู้เงินบริษัท ศาลจึงสั่งพิจารณาคดีเฉพาะตัวนายสวัสดิ์ต่อไป ครั้นถึงวันพิจารณา นายสวัสดิ์กลับยื่นคำร้องต่อศาลว่า นายสวัสดิ์เป็นลูกหนี้ร่วมกับนายอิ้ม นายเสมเมื่อ นายอิ้ม นายเสมทำสัญญาประนีประนอมยอมความหนี้เก่าก็เป็นอันหมดสิ้นไป นายสวัสดิ์จึงไม่ต้องรับผิดชอบ ศาลพิพากษาว่า นายอิ้ม นายเสมเพียงแต่ทำสัญญาประนีประนอมยอมความกับบริษัท เพื่อระงับข้อพิพาทระหว่างงานกับบริษัทเท่านั้น ยังไม่ได้ทำการชำระหนี้ตาม ๒๙๒ (ข้อ ๖๐๗,๖๐๘) และก็ไม่ได้ทำการปลดหนี้ (ข้อ ๖๑๔) จึงต้องพิจารณาเฉพาะตัวนายสวัสดิ์ต่อไป

๖๑๘ แต่เมื่อข้อความจริงใด นอกจากที่ระบุไว้ในมาตรา ๒๙๒ ถึง ๒๙๔ นั้นแม้จะเป็นการส่วนตัวของลูกหนี้ร่วมคนใด หากการนั้นขัดกับสภาพแห่งหนี้นั้นเองแล้ว

จะถือเป็นคุณหรือโทษเฉพาะตัวลูกหนี้คนนั้นไม่ได้ ต้องถือว่าเป็นคุณหรือโทษแก่ลูกหนี้ร่วมทุกคน เช่น นายสนอง นายจำลองขายที่ดินชายทะเลให้นายทวน โดยมีข้อสัญญาว่าห้ามไม่ให้ นายสนอง นายจำลองทำการปลูกสร้างใด ๆ อันจะเป็นการบังลมทะเล หรือบังไม่ให้มองเห็นทะเล เมื่อนายทวนปลูกบังกาโลในที่ดินที่ซื้อนั้นแล้ว นายสนองแต่ผู้เดียว ก็ปลูกห้องแถวขึ้นหน้าบังกาโล บังทั้งลมทะเล และบังไม่ให้มองเห็นทะเลด้วย ดังนี้ แม้การปลูกห้องแถวจะเป็นการกระทำของนายสนองแต่ผู้เดียว จะถือเป็นโทษแก่นายสนองคนเดียวเพราะผิดสัญญาไม่ได้ ต้องถือเป็นโทษแก่นายจำลองด้วย กล่าวคือ ทั้งนายสนองและนายจำลองจะต้องร่วมกันรับผิด เพราะสภาพแห่งหนี้เป็นการงดเว้นไม่ปลูกสร้างใดๆ อันเป็นการบังลมและบังไม่ให้มองเห็นทะเล เมื่อนายทวนถูกบังทั้งลมและบังไม่ให้มองเห็นทะเล จะถือว่าเป็นการส่วนตัวของนายสนองคนเดียวย่อมไม่ได้ เพราะขัดต่อสภาพแห่งหนี้ ทั้งนายสนองและนายจำลอง ต้องตกเป็นฝ่ายผิดสัญญา และร่วมกันรับผิดทั้ง ๒ คน (ข้อ ๕๓๗)

นอกจากนี้ มาตรา ๒๙๕ ว. ๒ ได้ระบุพฤติการณ์อื่นให้เป็นผลส่วนตัวแก่ลูกหนี้ร่วมไว้อีก ได้แก่

๑. การให้คำบอกกล่าว

๒. การผิดนัด

๓. การหยิบยกอ้างความผิด

๔. การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัยแก่ลูกหนี้ร่วมคนหนึ่ง

๕. กำหนดอายุความ หรือ อายุความสะดุดหยุดลง

๖. การที่สิทธิเรียกร้องเกลื่อนกลืนกันไปกับหนี้สิน

๖๑๙ <u>คำบอกกล่าว</u> เป็นการให้คำเตือนลูกหนี้ให้ชำระหนี้ (ข้อ ๔๙๗ และต่อ ๆ ไป) เมื่อเจ้าหนี้ให้คำบอกกล่าวแก่ลูกหนี้ร่วมคนใด ก็เป็นคุณหรือโทษแต่เฉพาะลูกหนี้ร่วมคนนั้น เพราะการให้คำบอกกล่าวอาจทำให้ลูกหนี้ตกเป็นผู้ผิดนัดได้ (ข้อ ๔๙๖) ลูกหนี้ร่วมคนอื่นไม่ได้รับคำบอกกล่าวจะให้ตกเป็นผู้ผิดนัดด้วยย่อมไม่เป็นธรรม เพราะผลของการตกเป็นผู้ผิดนัดมีอย่างไรก็ได้เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๔๙๗, ๕๐๓ และต่อไป)

๖๒๐ <u>การผิดนัด</u> ทำให้ลูกหนี้ที่ผิดนัดต้องรับผิดในความเสียหาย ดังนั้น การผิดนัดของลูกหนี้ร่วมคนหนึ่ง ก็เป็นโทษแต่เฉพาะลูกหนี้ร่วมคนนั้น ลูกหนี้ร่วมคนอื่นไม่ได้

รู้เห็นในการผิดนัด จะเกณฑ์ให้มาร่วมรับผิดในค่าเสียหายด้วยไม่ได้ จึงได้แยกความรับผิดไว้เป็นคน ๆ ไป ตรงกันข้ามกับเรื่องเจ้าหนี้ผิดนัด เจ้าหนี้ผิดนัดย่อมเป็นประโยชน์แก่ลูกหนี้ร่วมคนอื่นด้วย (ข้อ ๖๑๖)

๖๒๑ การหยิบยกอ้างความผิด ในที่นี้ก็หมายความว่า ถ้าลูกหนี้ร่วมคนใดทำให้เกิดการเสียหายแก่วัตถุแห่งหนี้ ลูกหนี้ร่วมคนนั้นก็ต้องรับผิดชอบแต่ผู้เดียว ลูกหนี้คนอื่นไม่ต้องรับผิดชอบด้วย เช่น นายสนอง, นายทวนรับจ้างซ่อมรถยนต์ของนายสุทธิ นายสนองแต่ผู้เดียวเอาฆ้อนเหวี่ยงไปโดนกระจกหน้ารถแตก ก็มีแต่นายสนองคนเดียวเท่านั้นที่นายสุทธิจะหยิบยกอ้างเอาเป็นความผิดเรียกให้รับผิดได้

๖๒๒ การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัย แก่ลูกหนี้ร่วมคนหนึ่ง การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัยเป็นอย่างไร ได้เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๕๒๖ และต่อ ๆ ไป) การชำระหนี้กลายเป็นพ้นวิสัยสำหรับลูกหนี้ร่วมคนหนึ่ง ก็เป็นคุณแก่เฉพาะลูกหนี้คนนั้น ลูกหนี้ร่วมคนอื่นยังต้องผูกพันรับผิดชอบอยู่ เช่น นายสนอง นายทวน รับจ้างซ่อมรถยนต์ของนายสุทธิ นายสนองถูกรถบันทุกชนขาแขนหักขณะมาทำงาน ซ่อมรถให้นายทวนไม่ได้ (ดู ๒๑๙ ว. ๒ ข้อ ๕๓๐) นายสนองแต่ผู้เดียวก็หลุดพ้นจากความรับผิดไป นายทวนยังคงต้องผูกพันอยู่ตามเดิม แต่ถ้าหนี้ที่กลายเป็นพ้นวิสัยนี้เป็นสิ่งที่ลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดชอบ ตาม ๒๑๙ ว. ๑ (ข้อ ๕๒๙) แล้ว ลูกหนี้ร่วมทุกคน ก็หลุดพ้นจากความผิดไป เช่น นายสนอง นายทวน ทำสัญญาขายสุนัขให้นายสุทธิ สุนัขเกิดเป็นโรคตาย โดยไม่ใช่ความผิดของนายสนอง นายทวน ดังนี้ ทั้งนายสนองและนายทวน ก็พ้นจากความรับผิดไป

๖๒๓ **กำหนดอายุความหรืออายุความสดุดหยุดลง** เป็นคุณหรือโทษ แก่ลูกหนี้ร่วมคนใด ก็เป็นเรื่องเฉพาะของลูกหนี้คนนั้นเท่านั้น การเป็นลูกหนี้ร่วม ไม่จำต้องเป็นพร้อม ๆ กันเสมอไป อาจจะเป็นร่วมกันคนละคราวก็ได้ เช่น นายสนองกู้เงินนายสุทธิ ๕ พันบาท เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓ ต่อมาใน พ.ศ. ๒๕๑๔ นายสนองก็ยังไม่ชำระหนี้ นายสุทธิเกรงเงินจะสูญ ก็ให้นายสนองหาประกันมาโดยให้เป็นลูกหนี้ร่วม (ข้อ ๖๐๓) นายสนองก็ไปหานายทวนมาเป็นลูกหนี้ร่วม ดังนี้ การเป็นลูกหนี้ร่วมของ นายสนอง และนายทวน จึงเป็นกันคนละคราว ที่จะฟ้องร้องบุคคลทั้ง ๒ ได้ภายในอายุความ จึงต่างกันไปแต่ละคน และก็เป็นเช่นเดียวกันสำหรับเรื่องอายุความสะดุดหยุดลง สำหรับลูกหนี้คนใด

ก็เป็นเรื่องเฉพาะตัวสำหรับลูกหนี้คนนั้น เช่น ลูกหนี้คนหนึ่ง รับสภาพหนี้ ทำให้อายุความสะดุดหยุดลง ตาม ๑๗๒ เมื่ออายุความสะดุดหยุดลงแล้ว ระยะเวลาที่ล่วงไปแล้วก็ไม่นับเข้าในอายุความ ต้องเริ่มนับหนึ่งกันไปใหม่

๖๒๔ **การที่สิทธิเรียกร้องเกลื่อนกลืนกันไปกับหนี้สิน** หนี้เกลื่อนกลืนกันคือการที่สิทธิและความรับผิดในหนี้รายใดตกอยู่แก่บุคคลคนเดียวกัน หนี้รายนั้นก็เป็นระงับสิ้นไป พูดง่าย ๆ ก็คือ คน ๆ เดียวเป็นทั้งลูกหนี้และเจ้าหนี้ของตัวเอง (๓๕๓, ข้อ ๗๕๗ และต่อไป) ดังนั้น เมื่อลูกหนี้และเจ้าหนี้เกลื่อนกลืนกันรายใด ก็เป็นคุณแต่เฉพาะลูกหนี้คนนั้น ไม่ทำให้ลูกหนี้ร่วมคนอื่นพ้นความรับผิด เช่น นายสนอง นายจำลอง นายทวน ร่วมกันกู้เงินนายสุทธิ ๖ พันบาท นายสนองได้ทำพินัยกรรมยกทรัพย์สมบัติให้นายสุทธิ ต่อมานายสนองตาย นายสุทธิก็รับมรดกนายสนอง ดังนี้ นายสุทธิ ก็ได้ทรัพย์สินของนายสนอง แต่จะเอาทรัพย์สินนี้ชำระหนี้ของนายสนองให้แก่ตัวเองไม่ได้ หนี้จึงเป็นอันเกลื่อนกลืนกันไปเฉพาะตัวนายสนอง นายจำลอง นายทวน ยังต้องรับผิดอยู่ นายสุทธิคงเรียกร้องให้คนทั้ง ๒ ใช้หนี้ให้ตนอีก ๔ พันที่เหลืออยู่ได้

๖๒๕ **ความรับผิดในระหว่างลูกหนี้ร่วม** "ในระหว่างลูกหนี้ร่วมกันทั้งหลายนั้น ท่านว่าต่างคนต่างต้องรับผิดเป็นส่วนเท่า ๆ กัน เว้นแต่จะได้กำหนดไว้เป็นอย่างอื่น ถ้าส่วนที่ลูกหนี้ร่วมกันคนใดคนหนึ่งจะพึงชำระนั้นเป็นอันจะเรียกเอาจากคนนั้นไม่ได้ไซร้ ยังขาดจำนวนอยู่เท่าไร ลูกหนี้คนอื่น ๆ ซึ่งจำต้องออกส่วนด้วยนั้นก็ต้องรับใช้ แต่ถ้าลูกหนี้ร่วมกันคนใด เจ้าหนี้ได้ปลดให้พ้นจากหนี้อันร่วมกันนั้นแล้ว ส่วนที่ลูกหนี้คนนั้นจะพึงต้องชำระก็ตกเป็นพับแก่เจ้าหนี้ไป" (๒๙๖)

๖๒๖ การรับผิดของลูกหนี้เป็นส่วนเท่า ๆ กัน เว้นแต่จะกำหนดไว้เป็นอย่างอื่นนี้ เป็นเรื่องความรับผิดเฉพาะตัวลูกหนี้ด้วยกัน จะไปบังคับให้เจ้าหนี้เรียกให้ชำระหนี้แต่ละคนเป็นส่วนเท่า ๆ กันไม่ได้ เพราะเจ้าหนี้มีสิทธิเรียกให้ลูกหนี้ร่วมคนใดคนหนึ่งชำระหนี้โดยสิ้นเชิงได้ตาม ๒๙๑ (ข้อ ๖๒๕) ตัวอย่าง นายสาย, นางสมพิศ ได้ทำสัญญาฉบับเดียวกันประกันตัวนายผันจำเลยต่อศาล เป็นเงินหนึ่งหมื่นบาท โดยไม่มีข้อความแยกกันรับผิด ต้องรับผิดเป็นลูกหนี้ร่วมในเงินที่ศาลสั่งปรับนายประกัน มาตรา ๒๙๖ เป็น

บทบัญญัติความรับผิดระหว่างลูกหนี้ จะนำไปใช้เพื่อแบ่งความรับผิดต่อเจ้าหนี้ไม่ได้" (๒๖๕/๒๔๙๙)

๖๒๗ เมื่อลูกหนี้ร่วมคนใด ได้ชำระหนี้ไปแล้ว ลูกหนี้คนนั้นก็มีสิทธิจะไล่เบี้ยเอากับลูกหนี้ร่วมคนอื่นตามส่วนเท่า ๆ กัน เว้นแต่จะได้กำหนดไว้เป็นอย่างอื่น เช่น นายสนอง, นายจำลอง, นายทวน ร่วมกันกู้เงินนายสุทธิ ๖ พันบาท นายสนองคนเดียวได้ชำระเงิน ๖ พันบาท ให้นายสุทธิไป ก็ทำให้นายจำลอง, นายทวนหลุดพ้นจากหนี้ไปด้วย (๒๙๒ ข้อ ๖๐๗, ๖๐๘) ดังนั้น นายสนอง ก็มีสิทธิไล่เบี้ย นายจำลอง, นายทวนให้ใช้เงินให้แก่ตนคนละ ๒ พันบาท ตามส่วนเท่า ๆ กัน แต่ถ้าได้กำหนดกันไว้ก่อนเป็นอย่างอื่นระหว่างกันว่า นายสนองรับผิด ๒ พันบาท นายจำลองรับผิด หนึ่งพันบาท นายทวนรับผิด ๓ พันบาท ดังนี้ ก็ต้องเป็นไปตามส่วนที่ได้กำหนดกันไว้ คือ เรียกให้นายจำลองชดใช้เงิน ๑ พันบาท และนายทวน ๓ พันบาท

๖๒๘ ถ้าส่วนที่ลูกหนี้ร่วมคนใดคนหนึ่งจะพึงชำระนั้น เป็นอันจะเรียกเอากับคนนั้นไม่ได้ ยังขาดจำนวนอยู่เท่าใด ลูกหนี้คนอื่นๆ ซึ่งจำต้องออกส่วนด้วยนั้น ก็ต้องรับใช้ เช่น รายนายสนอง, นายจำลอง, นายทวนกู้เงินนายสุทธิ ๖ พันบาทนี้ นายสนองมีสิทธิไล่เบี้ยเอาจากนายจำลอง นายทวน ให้ใช้เงินให้แก่ตนคนละ ๒ พันบาท เผอิญนายจำลองไม่มีเงินและทรัพย์อื่นใด ที่จะชำระหนี้ ๒ พันได้เลย นายทวน นายสนองก็ต้องช่วยกันออกแทนคนละ ๑ พันบาท เป็นอันว่า นายสนอง ซึ่งใช้หนี้ไปแล้ว ๖ พันบาท ต้องเสีย ๓ พัน และนายทวน ๓ พัน นายสนองก็ไล่เบี้ยเอาจากนายทวนได้ ๓ พันบาท

๖๒๙ แต่ถ้าเจ้าหนี้ได้ปลดหนี้ให้ลูกหนี้ร่วมคนใดให้หลุดพ้นจากหนี้ร่วมแล้ว (ข้อ ๖๑๓) การช่วยกันออกส่วนชำระดังกล่าวข้างต้นก็ใช้ไม่ได้ เพราะส่วนที่ปลดให้นั้นตกเป็นพับแก่เจ้าหนี้ เช่น ตามตัวอย่างดังกล่าวมาแล้ว นายสุทธิปลดหนี้ให้นายทวน ส่วนของนายทวน ๒ พันบาท ก็ตกเป็นพับไป นายสุทธิมีสิทธิเรียกร้องให้นายสนอง นายจำลองชำระหนี้ได้เพียง ๔ พันบาทเท่านั้น

ถ้าเป็นกรณีที่นายสนองได้ชำระหนี้ ๔ พันบาทนี้ (เมื่อได้หักส่วนของนายทวนที่ปลดหนี้ออกไปแล้ว) ให้นายสุทธิ นายสนองก็มีสิทธิไล่เบี้ยเอาจากนายจำลอง ๒ พันบาท ก็เมื่อนายจำลองไม่มีเงินหรือทรัพย์อื่นจะชำระหนี้ส่วนของตน นายสนองก็ต้องช่วย

ออกแทน ๑ พันบาท ส่วนอีก ๑ พันบาท นายสุทธิต้องช่วยออกแทนนายทวน เพราะหนี้ของนายทวนตกเป็นพับแก่นายสุทธิ เมื่ออยากปลดหนี้ให้เขาก็ต้องช่วยออกส่วนที่ต้องเสียด้วย ดังนั้น นายสนองก็ชำระหนี้ให้นายสุทธิเพียง ๓ พันบาทเท่านั้น

๖๓๐ ลูกหนี้ร่วมคนหนึ่งเมื่อได้ใช้หนี้ให้เจ้าหนี้เต็มจำนวนแล้ว ก็มีสิทธิไล่เบี้ยเอากับลูกหนี้ร่วมคนอื่น ดังว่ามานั้นแล้ว ถ้าลูกหนี้ร่วมคนใดไม่สามารถจะชำระหนี้ส่วนของตนได้จนลูกหนี้ร่วมคนอื่นต้องใช้แทนไป ลูกหนี้ที่ใช้แทนไปก็เข้ารับช่วงสิทธิของเจ้าหนี้ สำหรับลูกหนี้ที่ตนใช้แทนไปนั้น (ข้อ ๕๖๘) ทั้งนี้ก็เพราะมาตรา ๒๙๖ บังคับให้ชำระแทน เมื่อชำระแทน การรับช่วงสิทธิก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจกฎหมายตามนัยแห่งมาตรา ๒๒๙ (๓) (ข้อ ๕๗๖,๕๗๙)

๖๓๑ เจ้าหนี้ร่วม ตามที่กล่าวแล้วข้างต้นว่า เจ้าหนี้ไม่จำต้องเป็นบุคคลคนเดียวอาจจะมีเจ้าหนี้หลายคน ลูกหนี้คนเดียวหรือหลายคนก็ได้ (ข้อ ๖๐๐) ในกรณีที่มีเจ้าหนี้หลายคน มาตรา ๒๙๘ บัญญัติว่า "ถ้าบุคคลหลายคนมีสิทธิเรียกร้องการชำระหนี้ โดยเชิงแต่เพียงครั้งเดียว (กล่าวคือเจ้าหนี้ร่วมกัน) ก็ดี ท่านว่าลูกหนี้จะชำระหนี้ให้แก่เจ้าหนี้แต่คนใดคนหนึ่งก็ได้ตามแต่จะเลือก ความข้อนี้ให้ใช้บังคับได้ แม้ทั้งที่เจ้าหนี้คนหนึ่งจะได้ยื่นฟ้องเรียกชำระหนี้ไว้แล้ว"

หมายความว่า เจ้าหนี้หลายคนนี้ แต่ละคนมีสิทธิเรียกร้องให้ลูกหนี้ชำระหนี้โดยสิ้นเชิงได้ ไม่จำต้องให้ทุกคนต้องร่วมกันฟ้องลูกหนี้ให้ชำระหนี้ (๕๖๕/๒๔๗๘) ทำนองเดียวกับกรณีที่ลูกหนี้หลายคน เจ้าหนี้คนเดียว ลูกหนี้คนหนึ่งอาจจะถูกฟ้องให้ชำระหนี้จนสิ้นเชิงได้ (ข้อ ๒๙๑, ๖๐๒) ตัวอย่าง นายสนอง, กู้เงินนายสุทธิ และนายจำลองไป ๕ พันบาท นายสุทธิหรือนายจำลองคนใดคนหนึ่งจะเรียกร้องให้นายสนองชำระหนี้ทั้ง ๕ พันบาทก็ได้ และเมื่อนายสนองได้ชำระหนี้ให้เจ้าหนี้คนใดไปแล้ว ก็หลุดพ้นจากความรับผิด เจ้าหนี้ร่วมคนอื่นจะเรียกร้องให้นายสนองชำระหนี้อีกไม่ได้ ทำนองเดียวกับลูกหนี้หลายคน คนหนึ่งชำระหนี้โดยสิ้นเชิงไปหมดแล้ว ก็ทำให้ลูกหนี้ร่วมคนอื่น ๆ หลุดพ้นไปด้วย (ข้อ ๖๐๘)

๖๓๒ ลูกหนี้จะชำระหนี้ให้เจ้าหนี้ร่วมคนใดคนหนึ่งก็ได้ตามแต่จะเลือก เมื่อชำระหนี้ในคนใดแล้วก็เป็นอันหลุดพ้น ตามตัวอย่างข้างต้น นายสนองจะชำระหนี้ของ

ตนให้แก่นายสุทธิหรือนายจำลอง คนหนึ่งคนใดก็ได้ตามแต่จะเลือก เพื่อความสะดวกของตนเอง ทั้งนี้ก็เพราะอาจจะเป็นได้ว่า เจ้าหนี้ร่วมต่างมีภูมิลำเนากระจัดกระจายกันไป ลูกหนี้ก็จะเลือกชำระหนี้ให้แก่เจ้าหนี้ร่วม คนใดคนหนึ่ง ที่เห็น ว่าจะเป็นความสะดวกที่สุดสำหรับตน ไม่ต้องเดินทางไปให้ลำบากหรือเสียเวลาทำมาหากิน และถึงแม้ว่าเจ้าหนี้คนหนึ่งจะได้ยื่นฟ้องไว้แล้ว ลูกหนี้ก็มีสิทธิที่จะชำระหนี้ให้กับเจ้าหนี้ร่วมคนอื่นได้ และเมื่อชำระหนี้แล้ว คดีก็เป็นอันระงับ ตามตัวอย่างข้างต้น สมมุติว่า นายสุทธิ ได้ฟ้องนายสนองให้ชำระหนี้ ๕ พันบาทต่อศาล คดีอยู่ระหว่างพิจารณา ถ้านายสนองจะชำระหนี้ ๕ พันบาท นี้ให้นายจำลองไป คดีก็เป็นอันสิ้นสุดกัน นายสนองก็พ้นจากความรับผิด

๖๓๓ เจ้าหนี้ร่วมอาจจะเกิดขึ้นได้โดยสัญญาหรือโดยกฎหมาย โดยสัญญาก็เมื่อลูกหนี้คนหนึ่งไปกู้ยืมเงินจากเจ้าหนี้หลายคน ซึ่งร่วมกันให้กู้ โดยกฎหมาย ก็เมื่อมีกฎหมาย หรือคำพิพากษาของศาลให้เป็นเจ้าหนี้ร่วม เช่น ศาลพิพากษาให้โจทก์เสียค่าทนายแทนจำเลย จำเลยมีหลายคน หมายความว่า จำเลยทุกคนเป็นเจ้าหนี้ร่วมโจทก์ชำระหนี้แก่คนใดคนหนึ่งก็ใช้ได้ (๑๔๗๔,๑๔๗๕/๒๔๙๗)

๖๓๔ ผลของการเป็นเจ้าหนี้ร่วมมีบัญญัติไว้ในมาตรา ๒๙๙ และ ๓๐๐ มาตรา ๒๙๙ บัญญัติว่า "การที่เจ้าหนี้ร่วมกันคนหนึ่งผิดนัดนั้น ย่อมเป็นโทษแก่เจ้าหนี้ร่วมคนอื่น ๆ ด้วย

ถ้าสิทธิเรียกร้องและหนี้สินนั้น เป็นอันเกลื่อนกลืนกันไปในเจ้าหนี้ร่วมกันคนหนึ่ง สิทธิของเจ้าหนี้คนอื่น ๆ อันมีต่อลูกหนี้ก็ย่อมเป็นอันระงับสิ้นไป

นอกจากนี้ ท่านได้นำบทบัญญัติแห่งมาตรา ๒๙๒, ๒๙๓ และ ๒๙๕ มาใช้บังคับด้วยโดยอนุโลม กล่าวโดยเฉพาะก็คือ แม้เจ้าหนี้ร่วมคนหนึ่งจะโอนสิทธิเรียกร้องให้แก่คนอื่น ๆ ไป ก็หากระทบกระทั่งถึงสิทธิของเจ้าหนี้คนอื่น ๆ ด้วยไม่"

๖๓๕ อย่างไรเจ้าหนี้จึงจะได้ชื่อว่าผิดนัดนั้น ได้เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๕๑๔ ถึง ๕๒๕) วรรค ๑ ของมาตรา๒๙๙ ก็ทำนองเดียวกับที่บัญญัติไว้ในมาตรา ๒๙๙ เรื่องเจ้าหนี้ผิดนัดต่อลูกหนี้ร่วมคนหนึ่ง (ข้อ ๖๑๗) แต่เหตุผลของการผิดนัดของเจ้าหนี้ในมาตรา ๒๙๔ และ ๒๙๙ ว. ๖ นี้ต่างกัน ในมาตรา ๒๙๔ เจ้าหนี้ผิดนัดต่อลูกหนี้ร่วม

คนใดคนหนึ่ง ย่อมเป็นคุณแก่ลูกหนี้ร่วมทั้งหมด ทั้งนี้เพราะว่าลูกหนี้ร่วมเป็นเสมือนบุคคลคนเดียวกัน ชำระหนี้อันเดียวกัน (ข้อ ๖๐๘) เมื่อเจ้าหนี้ผิดนัดต่อลูกหนี้ร่วมคนหนึ่ง ก็ต้องถือเสมือนผิดนัดต่อลูกหนี้ร่วมคนอื่น ๆ ด้วย ม. ๒๙๙ ว. ๑ นั้น มีลูกหนี้คนเดียว เจ้าหนี้หลายคน ลูกหนี้มีสิทธิจะชำระหนี้ให้กับเจ้าหนี้คนใดตามแต่จะเลือก ตามแต่จะสะดวกก็ได้ เมื่อเขาเลือกชำระหนี้แก่เจ้าหนี้ร่วมคนหนึ่งแล้ว คนนั้นกลับปฏิเสธไม่ยอมรับชำระหนี้ โดยไม่มีเหตุที่อ้างกฎหมายได้ก็ต้องตกเป็นฝ่ายผิดถนัด และเมื่อเจ้าหนี้ร่วมคนอื่นไม่ช่วยกันให้มีการชำระหนี้ ก็ต้องร่วมกันผิดถนัดไปด้วย

๖๓๖ มาตรา ๒๙๙ ว. ๒ ในเรื่องหนี้เกลื่อนกลืนกันในตัวเจ้าหนี้ร่วมคนหนึ่ง ทำให้สิทธิของเจ้าหนี้ร่วมคนอื่นพลอยระงับไปด้วยนั้น หนี้เกลื่อนกลืนกันเป็นอย่างไรก็ได้เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๖๒๔) ม. ๒๙๙ ว. ๒ นี้ผิดกับมาตรา ๒๙๕ ว. ๒ (ข้อ ๖๑๘) กล่าวคือ ลูกหนี้ร่วมคนใดมีหนี้เกลื่อนกลืนกันกับเจ้าหนี้ ก็เป็นคุณเฉพาะลูกหนี้ร่วมคนนั้น ลูกหนี้ร่วมคนอื่นไม่พ้นจากความรับผิด ทั้งนี้ ก็เพราะเจ้าหนี้มีสิทธิที่ให้ลูกหนี้ร่วมคนใดคนหนึ่งชำระหนี้โดยสิ้นเชิง ตาม ๒๙๑ (ข้อ ๖๐๒) สำหรับเจ้าหนี้ร่วม เมื่อเจ้าหนี้ร่วมคนหนึ่ง มีหนี้เกลื่อนกลืนกันเจ้าหนี้ร่วมคนอื่นก็หมดสิทธิที่จะเรียกร้องให้ชำระหนี้ได้อีก เพราะว่าการเป็นเจ้าหนี้ร่วมนั้น ทำให้ลูกหนี้มีสิทธิที่จะเลือกชำระหนี้ให้กับคนใดก็ได้ตามใจสมัคร เมื่อเจ้าหนี้คนนั้นมีหนี้เกลื่อนกลืนกันก็เท่ากับลูกหนี้ได้ชำระหนี้ให้กับเจ้าหนี้คนนั้นแล้ว และนี่เองที่เป็นอันตรายอย่างหนึ่งของการเป็นเจ้าหนี้ร่วม ไม่ผิดอะไรกับเจ้าหนี้ร่วมคนหนึ่ง ได้รับชำระหนี้แล้วหลบหนีไปเสีย ทำให้เจ้าหนี้ร่วมคนอื่นพลอยได้รับความเสียหายด้วย

๖๓๗ มาตรา ๒๙๙ ว. ๓ ให้นำบทบัญญัติแห่งมาตรา ๒๙๒, ๒๙๓ และ ๒๙๕ มาใช้บังคับโดยอนุโลม ดังนี้ ผลก็เป็นอย่างเดียวกับที่มีในลูกหนี้ร่วมกล่าวคือ ถ้าอนุโลมตามมาตรา ๒๙๒ (ข้อ ๖๐๗) ถ้าลูกหนี้ได้ชำระหนี้ให้แก่เจ้าหนี้ร่วมคนใด เจ้าหนี้ร่วมคนอื่นก็หมดสิทธิที่จะเรียกร้องให้ชำระหนี้อีก (ข้อ ๖๐๘) หรือเมื่อได้วางทรัพย์ ณ สำนักงานวางทรัพย์แทนการชำระหนี้ ลูกหนี้ก็เป็นอันหลุดพ้น (ข้อ ๖๑๑) หรือได้มีการหักกลบลบหนี้กับเจ้าหนี้คนใดแล้ว เจ้าหนี้ร่วมคนอื่นก็จะเรียกร้องให้ชำระหนี้อีกไม่ได้ (ข้อ ๖๑๒) ถ้าจะอนุโลมตามมาตรา ๒๙๓ เรื่องปลดหนี้ (ข้อ ๖๑๓, ๖๑๔) ถ้าเจ้าหนี้

ร่วมคนใด ปลดหนี้ให้ลูกหนี้ ก็มีผลให้หนี้ระงับไปตามส่วนที่ปลดหนี้ให้ ถ้าปลดหนี้ให้เฉพาะส่วนของตนก็ระงับไปตามส่วนของตน, ส่วนของเจ้าหนี้ร่วมคนอื่นยังคงมีอยู่ ถ้าปลดหนี้ให้หมด หนี้ก็เป็นอันระงับไปสิ้นเชิง เจ้าหนี้ร่วมคนอื่นจะเรียกร้องเอาอะไรกันอีกไม่ได้ ถ้าอนุโลมตามมาตรา ๒๙๕ เรื่องผลส่วนตัวของลูกหนี้ (ข้อ ๖๑๗) หากมีกรณีหนึ่งกรณีใด ตามที่ได้บัญญัติไว้ในมาตรานี้ (ข้อ ๖๑๘ และต่อ ๆ ไป) เกิดขึ้นแก่เจ้าหนี้ร่วมคนใด ก็เป็นคุณหรือโทษแก่เจ้าหนี้ร่วมคนนั้นโดยเฉพาะ ไม่กระทบกระเทือนถึงเจ้า-หนี้ร่วมคนอื่นด้วย เช่น นายสนอง เป็นหนี้นายทวน นายสุทธิ นายทวนทวงให้ชำระหนี้ นายสนองไม่ชำระ นายสนองก็ผิดนัด การผิดนัดของนายสนองก็มีผลกับนายทวนโดยเฉพาะ ไม่มีผลถึงนายสุทธิด้วย

๖๓๘ ความในมาตรา ๒๙๙ ว. ๓ ยังมีต่อไปอีกว่า "แม้เจ้าหนี้ร่วมคนหนึ่งจะโอนสิทธิเรียกร้องให้แก่บุคคลอื่นไปก็หากระทบกระทั่งถึงสิทธิของเจ้าหนี้คนอื่น ๆ ด้วยไม่" การโอนสิทธิเรียกร้อง (ข้อ ๕๘๓) ของเจ้าหนี้ร่วมคนใด ก็เป็นผลเฉพาะตัวเจ้าหนี้คนนั้น เจ้าหนี้ร่วมคนอื่นยังคงเป็นเจ้าหนี้อยู่ ผู้รับโอนสิทธิเรียกร้องเป็นเพียงเข้ามาเป็นเจ้าหนี้แทนผู้โอนเท่านั้น กรณีต่างกับเรื่องปลดหนี้ที่กล่าวมาข้างบนนี้ การปลดหนี้ทำให้หนี้ระงับไปตามส่วนปลด ส่วนการโอนสิทธิเรียกร้องนี้ยังคงมีอยู่บริบูรณ์ และเจ้าหนี้ร่วมคนอื่น ๆ ยังคงมีสิทธิเรียกร้องอยู่เช่นเดิม

๖๓๙. ผลของการเป็นเจ้าหนี้ร่วมมีบัญญัติไว้อีกในมาตรา ๓๐๐ ซึ่งมีความว่า "ในระหว่างเจ้าหนี้ร่วมกันนั้น ท่านว่าต่างคนชอบที่จะได้รับชำระหนี้เป็นส่วนเท่า ๆ กัน เว้นแต่จะได้กำหนดไว้เป็นอย่างอื่น" มาตรานี้ก็มีหลักการคล้ายคลึงกับมาตรา ๒๙๖ เรื่องความรับผิดของลูกหนี้ร่วม (ข้อ ๖๒๖) กล่าวคือ เมื่อลูกหนี้ชำระหนี้ให้แล้ว เจ้าหนี้ก็เอามาแบ่งส่วนเท่า ๆ กัน เช่นนายสนอง กู้เงินนายสุทธิ และนายจำลองไป ๕ พันบาท เมื่อนายสนองใช้หนี้ให้แล้ว นายสุทธิ นายจำลอง ก็เอามาแบ่งกันคนละ ๒,๕๐๐ บาท หรือถ้าตกลงกันว่า นายสุทธิจะได้ ๒ พันบาท นายจำลองได้ ๓ พันบาท ก็ให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้นี้ และถ้าเจ้าหนี้ร่วมคนใดได้ทำให้หนี้นั้นระงับ เช่นปลดหนี้ หรือหนี้เกลื่อนกัน เจ้าหนี้ร่วมคนอื่นก็มีสิทธิที่จะจะเรียกร้องเอาส่วนของตนจากเจ้าหนี้คนนั้นได้

๖๔๐ หนี้แบ่งชำระไม่ได้ หนี้ที่แบ่งชำระได้ ได้เห็นกันมาแล้วในมาตรา ๒๙๐, ๒๙๗ (ข้อ ๖๐๐, ๖๐๕) หนี้ที่แบ่งชำระไม่ได้หมายความถึงหนี้ที่จะแบ่งชำระเป็นส่วน ๆ ไม่ได้ ทั้งนี้อาจจะเป็นด้วยสภาพของวัตถุแห่งหนี้นั้นเอง หรือจะด้วยเจตนาของคู่กรณี หรือด้วยกฎหมาย ด้วยสภาพของวัตถุแห่งหนี้ เช่น ทำสัญญาขายกระบือ ขายรถยนต์ ๑ คัน จะแบ่งขายท่อนหัวของกระบือ หรือท่อนหางของกระบือไม่ได้ เพราะถ้าทำเช่นนั้นก็กลายเป็นขายซากกระบือ ไม่ใช่ขายกระบือ เช่นเดียวกัน จะแบ่งขายล้อรถยนต์ พวงมาลัย ก็ไม่ใช่ขายรถยนต์ กลายเป็นขายชิ้นส่วนของรถยนต์ไป หนี้ที่มีวัตถุแห่งหนี้ให้งดการกระทำเป็นหนี้ที่แบ่งไม่ได้เช่นกัน เช่น ห้ามไม่ให้ปลูกอาคารบังโรงเรือน ก็ต้องไม่ปลูกทั้งหลัง ไม่ใช่ไม่ให้ปลูกเพียงบางส่วนด้วยเจตนาของคู่กรณี ก็คือ คู่กรณีตกลงกันว่า วัตถุแห่งหนี้นั้นจะต้องชำระทั้งหมด จะแบ่งชำระไม่ได้ เช่น เป็นหนี้กันพันบาท จะแบ่งชำระเป็นงวด งวดละเท่านั้นเท่านี้ไม่ได้ ต้องชำระทั้งพันบาท ดังนี้เป็นต้น ด้วยอำนาจของกฎหมายก็คือ มีกฎหมายบัญญัติไว้ชัดว่า จะแบ่งชำระไม่ได้ เช่น มาตรา ๑๑๑๘ บัญญัติว่า "อันหุ้นนั้นจะแบ่งแยกหาได้ไม่" (ทรัพย์) ดังนี้เป็นต้น

๖๔๑ หนี้อันชำระแบ่งมิได้นี้ อาจจะมีลูกหนี้หลายคนก็ได้ หรือมีเจ้าหนี้หลายคนก็ได้ มาตรา ๓๐๑ เป็นบทบัญญัติเกี่ยวกับกรณีที่มีลูกหนี้หลายคนในหนี้แบ่งชำระมิได้ และมาตรา ๓๐๒ เป็นกรณีที่มีเจ้าหนี้หลายคนในหนี้ ที่แบ่งชำระมิได้

๖๔๒ มาตรา ๓๐๑ บัญญัติว่า "ถ้าบุคคลคหลายคนเป็นหนี้อันจะแบ่งกันชำระมิได้ท่านว่าบุคคลเหล่านั้น ต้องรับผิดเช่นอย่างลูกหนี้ร่วมกัน" เหตุที่กฎหมายบัญญัติไว้เช่นนี้ก็เพื่อป้องกันมิให้ลูกหนี้แบ่งแยกกันชำระหนี้อันจะทำให้เจ้าหนี้เสียประโยชน์ เช่น คน ๒ คน ร่วมกันขายกระบือตัวหนึ่ง ถ้าให้ชำระหนี้ คือการส่งมอบกระบือ หากต่างคนต่างขอแบ่งชำระหนี้ได้ ผลก็คือ ตัดกระบือออกเป็น ๒ ท่อน ผู้ซื้อคือ เจ้าหนี้ก็ไม่ได้อะไรนอกจากซากสัตว์ ดังนั้นกฎหมายจึงบัญญัติให้เป็นลูกหนี้ร่วมกันเสีย อันเป็นผลให้ได้กระบือทั้งตัว

๖๔๓ มาตรา ๓๐๒ ถ้าการชำระหนี้เป็นการอันจะแบ่งกันชำระมิได้ และมีบุคคลหลายคนเป็นเจ้าหนี้ ถ้าบุคคลเหล่านั้นมิได้เป็นเจ้าหนี้ร่วมกันไซร้ ท่านว่า ลูกหนี้ได้แต่จะชำระหนี้ให้ได้ประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้นทั้งหมดด้วยกัน และเจ้าหนี้แต่ละคนจะ

เรียกชำระหนี้ได้ก็แต่เพื่อได้ประโยชน์ด้วยกันหมดทุกคนเท่านั้น อนึ่งเจ้าหนี้แต่ละคนจะเรียกให้ลูกหนี้วางทรัพย์ที่เป็นหนี้นั้นไว้เพื่อประโยชน์แห่งเจ้าหนี้หมดทุกคนด้วยกันก็ได้หรือถ้าทรัพย์นั้นไม่ควรแก่การจะวางไว้ ก็ให้ส่งแก่ผู้พิทักษ์ทรัพย์ ซึ่งศาลจะได้แต่งตั้งขึ้น

นอกจากนี้ ข้อความจริงใดที่ท้าวถึงเจ้าหนี้คนหนึ่งเท่านั้นหาเป็นไปเพื่อคุณหรือโทษแก่เจ้าหนี้คนอื่น ๆ ด้วยไม่

๖๔๔ เบื้องแรก เจ้าหนี้ตามมาตรานี้ไม่ใช่เจ้าหนี้ร่วม แต่เป็นเรื่องของการมีเจ้าหนี้หลายคน ซึ่งมิได้ร่วมกันเป็นเจ้าหนี้ ด้วยเหตุนี้ กฎหมายจึงบัญญัติไว้ต่างหากไม่บังคับเช่นอย่างเป็นเจ้าหนี้ร่วม ผลจึงมีว่าลูกหนี้จะต้องชำระหนี้ที่แบ่งชำระไม่ได้ ให้ได้ประโยชน์แก่เจ้าหนี้เหล่านั้นด้วยกันทุกคน จะชำระให้เจ้าหนี้คนใดคนหนึ่งตามแต่จะเลือกตามมาตรา ๒๙๘ (ข้อ ๖๓๑) แล้วพ้นจากความรับผิดไม่ได้ ตัวอย่าง นายสนองซื้อรถยนต์คันหนึ่งจากนายสุทธิ เพื่อใช้ในกิจการของบริษัท ส่วนนายจำลองก็ไปซื้อรถยนต์คันเดียวกันนี้จากนายสุทธิ เพื่อให้ใช้ประจำตำแหน่งผู้จัดการ โดยทั้งนายสนองและนายจำลองไม่ได้รู้เห็นกัน ดังนี้ นายสุทธิจะต้องมอบรถยนต์คันที่ซื้อนี้ให้กับนายสนองและนายจำลอง จะส่งมอบให้คนใดคนหนึ่งไม่ได้ เว้นแต่นายสนองและนายจำลองจะยินยอมด้วย เพราะเห็นชัดได้ว่า นายสนองและนายจำลองต่างคนต่างซื้อคนละคราว ไม่ได้รวมกันซื้อ จึงไม่ใช่เจ้าหนี้ร่วม อันจะทำให้นายสุทธิปฏิบัติตามมาตรา ๒๙๘ ได้ นายสุทธิจะต้องชำระหนี้ คือการมอบรถยนต์ ซึ่งตามสภาพจะแบ่งชำระไม่ได้ให้ได้ประโยชน์แก่นายสนองและนายจำลองอันเป็นเจ้าหนี้ "ทั้งหมดด้วยกัน"

๖๔๕ อนึ่ง นายสนอง หรือนายจำลอง คนใดคนหนึ่งเรียกให้นายสุทธิชำระหนี้คืนส่งมอบรถยนต์ให้ก็ได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องเพื่อให้ได้ประโยชน์แก่ทั้งนายสนอง นายจำลองเท่านั้น

๖๔๖ หากนายสนองและนายจำลอง ไม่ตกลงกัน ในเรื่องการมอบรถยนต์ นายสนองหรือนายจำลอง คนใดคนหนึ่งอาจจะเรียกให้นายสุทธิเอารถไปวางไว้ที่สำนักงานวางทรัพย์ (ข้อ ๖๑๑) หรือแก่ผู้พิทักษ์ทรัพย์ซึ่งศาลจะแต่งตั้งขึ้นก็ได้ เพื่อประโยชน์แก่เจ้าหนี้ทั้งสองนี้

๖๔๗ ตามมาตรา ๓๐๒ ว. ๒ ที่ว่า ข้อความจริงอันใด สำหรับเจ้าหนี้คนหนึ่งโดยเฉพาะ ก็ให้เป็นคุณหรือโทษแต่เฉพาะเจ้าหนี้คนนั้นเท่านั้นไม่เป็นคุณหรือโทษแก่เจ้าหนี้คนอื่นด้วย ก็เพราะว่าเจ้าหนี้เหล่านี้ไม่ใช่เจ้าหนี้ร่วม ดังนั้นข้อความจริงอันใดที่มีเฉพาะตัวเจ้าหนี้คนใด ก็ให้เป็นเหตุส่วนตัวของเจ้าหนี้คนนั้น เช่น ลูกหนี้ขอปฏิบัติการชำระหนี้แก่เจ้าหนี้คนใด เจ้าหนี้คนนั้นปฏิเสธไม่รับชำระหนี้ เจ้าหนี้คนนั้นก็ตกเป็นผู้ผิดนัดเฉพาะตัวเจ้าหนี้คนอื่นไม่ผิดนัดด้วย

ความระงับหนี้

๖๔๘ ความระงับหนี้ หมายถึง ความสิ้นสุดแห่งหนี้ เจ้าหนี้จะเรียกให้ลูกหนี้ชำระหนี้อีกต่อไปไม่ได้ ประมวลกฎหมายแพ่ง ฯ ว่าด้วยความระงับหนี้ได้ระบุความระงับหนี้ไว้ ๕ อย่างด้วยกัน คือ

๑. การชำระหนี้
๒. ปลดหนี้
๓. หักกลบลบหนี้
๔. แปลงหนี้ใหม่
๕. หนี้เกลื่อนกลืนกัน

แต่นอกจากที่ประมวลแพ่ง ฯ ระบุไว้นี้แล้ว ยังมีเหตุที่ทำให้หนี้ระงับกระจัดกระจายอยู่อีก เช่น อายุความ หากลูกหนี้ยกขึ้นเป็นข้อต่อสู้ หนี้กลายเป็นพ้นวิสัย โดยลูกหนี้ไม่ต้องรับผิดชอบ (ข้อ ๕๒๖,๕๒๙) หนี้ที่มีเงื่อนเวลาสิ้นสุด เมื่อถึงเวลาสิ้นสุดแล้วหนี้ก็เป็นอันระงับไป การบอกล้างโมฆียะกรรม ซึ่งทำให้นิติกรรมกลายเป็นโมฆะ เป็นต้น

๖๔๙ การชำระหนี้เป็นวิธีปรกติที่ทำให้หนี้ระงับ เมื่อลูกหนี้รับรองว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร และปฏิบัติไปแล้วตามนั้น เจ้าหนี้ก็ไม่มีอะไรจะมาเรียกร้องเอาอีก เช่น ใช้เงิน, มอบสิ่งของ, การทำการหรืองดเว้นกระทำการใด ๆ เป็นต้น แต่การที่ลูกหนี้ธนาคารนำเงินเข้าบัญชีในระหว่างเบิกเกินบัญชี แล้วถอนออกไป ไม่ใช่เป็นการชำระหนี้ (๑๘๘๗/๒๕๐๖) ปัญหาในเบื้องแรกก็มีอยู่ว่า ใครจะเป็นผู้ชำระหนี้ ซึ่งตามปรกติก็คือลูกหนี้ แต่นอกเหนือจากลูกหนี้แล้วมาตรา ๓๑๔ ยังบัญญัติเพิ่มเติมว่า "อันการชำระหนี้นั้น

ท่านว่าบุคคลภายนอกจะเป็นผู้ชำระก็ได้ เว้นแต่สภาพแห่งหนี้จะไม่เปิดช่องให้บุคคลภายนอกชำระ หรือจะขัดกับเจตนาอันคู่กรณีได้แสดงไว้

บุคคลผู้ไม่มีส่วนได้เสียด้วยในการชำระหนี้นั้น จะเข้าชำระหนี้โดยขืนใจลูกหนี้หาได้ไม่"

๖๕๐ ตามมาตรานี้ จะเห็นได้ว่า ผู้ที่ชำระหนี้ตามปรกติธรรมดาก็คือลูกหนี้ดังกล่าวแล้ว กฎหมายจึงมิพักต้องบัญญัติไว้ แต่ที่มาตรา ๓๑๔ บัญญัติถึงผู้ชำระหนี้ได้โดยชอบเพิ่มเติมเข้ามาอีก ก็เพราะอาจจะมีบุคคลอื่นเข้ามาชำระหนี้แทนลูกหนี้ได้ บุคคลเหล่านั้นอาจเป็นบิดา มารดา ญาติ พี่น้อง หรือเพื่อนฝูง หรือบุคคลภายนอก ซึ่งมีความเห็นอกเห็นใจลูกหนี้หรือโดยมีข้อตกลงกับลูกหนี้ หากการชำระหนี้ไม่ขัดกับมาตรานี้แล้ว ก็ต้องถือว่าเป็นการชำระหนี้โดยชอบ และเจ้าหนี้ก็ชอบที่จะรับชำระหนี้นั้นหากปฏิเสธไม่ยอมรับชำระหนี้ เจ้าหนี้ก็เป็นผู้ผิดนัด

๖๕๑ แต่ถ้าสภาพแห่งหนี้ไม่เปิดช่องให้บุคคลอื่นชำระหนี้แทนได้แล้วบุคคลเหล่านั้นก็จะชำระหนี้แทนลูกหนี้ไม่ได้ สภาพแห่งหนี้ที่ไม่เปิดช่องให้ชำระแทนได้ ก็ได้แก่หนี้ที่ต้องอาศัยฝีมือของลูกหนี้โดยเฉพาะ เช่น นักร้อง, ช่างฝีมือ ฯลฯ ดังนี้เป็นต้น อนึ่ง ถ้าลูกหนี้และเจ้าหนี้ตกลงกันไว้ก่อนว่า ไม่ให้บุคคลอื่นนอกจากลูกหนี้ ชำระหนี้แล้ว ก็ต้องเป็นไปตามที่ตกลงกันไว้นี้

๖๕๒ มาตรา ๓๑๔ ว. ๒ ที่ว่า ผู้ไม่มีส่วนได้เสียชำระหนี้โดยขืนใจลูกหนี้ไม่ได้นั้น ดูเผิน ๆ ก็ค่อนข้างจะชอบกล มีอย่างที่ไหนที่เป็นหนี้เขาแล้ว มีคนอื่นจะช่วยใช้หนี้แทนให้ กลับไม่ชอบ กลายเป็นเรื่องขืนใจไป แต่เหตุที่กฎหมายต้องบัญญัติไว้เช่นนี้ก็เพราะการชำระหนี้เป็นเรื่องส่วนตัวของลูกหนี้ ลูกหนี้อาจไม่ประสงค์จะให้คนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะผู้อยู่ในวงการค้า ถ้าพ่อค้าด้วยกันยื่นมือเข้าไปชำระหนี้แทนโดยลูกหนี้ไม่ต้องการ ก็อาจจะเป็นช่องทางที่จะทำลายชื่อเสียง หรือความเชื่อถือกันได้ในภายหลัง อันเป็นเล่ห์ของการค้าที่แข่งขันกันอย่างหนึ่ง ส่วนที่ว่าอย่างไร จึงจะเป็นการขืนใจลูกหนี้ ก็ต้องแล้วแต่ข้อเท็จจริง และพฤติการณ์เป็นเรื่อง ๆ ไป เช่น ฐานะของลูกหนี้ เหตุแวดล้อมของลูกหนี้ดังนี้ เป็นต้น

๖๕๓ ผลของการที่บุคคลภายนอกชำระหนี้โดยขืนใจลูกหนี้ จะเป็นอย่างไร กฎหมายไม่มีว่าไว้ แต่สำหรับเจ้าหนี้นั้นอาจอ้างได้ว่า การชำระหนี้โดยขืนใจลูกหนี้ เป็นการชำระหนี้โดยไม่ชอบ เพราะขัดต่อมาตรา ๓๑๔ ว. ๒ นั้น จะปฏิเสธไม่ยอมรับชำระหนี้ก็ได้ โดยไม่ต้องตกเป็นผู้ผิดนัด แต่ถ้ายอมรับชำระหนี้ หนี้ก็เป็นอันระงับไป จะไปเรียกร้องเอาจากลูกหนี้อีกไม่ได้ เพราะจะเป็นการเรียกให้ชำระหนี้ซ้ำสอง ส่วนทางลูกหนี้ก็ต้องถือว่า หนี้เป็นอันระงับเช่นกัน ถ้ากลัวจะเป็นหนี้บุญคุณผู้ที่ไปชำระหนี้ แล้วทำแสนงอนไปชำระหนี้ซ้ำเข้าอีก ก็จะเรียกคืนไม่ได้ เพราะมาตรา ๔๐๗ บัญญัติว่า "บุคคลใดได้กระทำการอันใดตามอำเภอใจ เหมือนหนึ่งว่าเพื่อชำระหนี้ โดยรู้อยู่ว่าตนไม่มีความผูกพันที่จะต้องชำระ ท่านว่าบุคคลนั้นหามีสิทธิที่จะได้รับคืนทรัพย์ไม่" เพื่อตามสัญญาต้องถือว่าดอกเบี้ยมีอัตรา ๗½% ต่อปี และผู้กู้ก็เข้าใจเช่นนั้น ถ้าผู้กู้ชำระดอกเบี้ยให้ผู้กู้เกินกว่าอัตราดังกล่าวโดยไม่มีความเข้าใจผิด และไม่ปรากฏว่าผู้ให้กู้เรียกร้องเอา ก็ต้องด้วย ๔๐๗ จะเรียกร้องส่วนที่ชำระเกินไปนั้น คืนไม่ได้ (๔๙๗/๒๕๐๖) ทางด้านบุคคลที่ชำระหนี้ไปโดยขืนใจลูกหนี้นั้นเล่า เมื่อชำระหนี้ไป ก็ต้องถือว่าเป็นการกระทำที่ขัดต่อความประสงค์ของลูกหนี้ และถือว่าเป็นการจัดการงานนอกสั่งก็ได้ (ข้อ ๔๘๑) เมื่อเช่นนี้ มาตรา ๓๙๖ บัญญัติว่า "ถ้าการที่เขาจัดการงานนั้น เป็นการขัดกับความประสงค์อันแท้จริงของตัวการก็ดี หรือขัดต่อความประสงค์ตามที่จะพึงสันนิษฐานได้ก็ดี และผู้จัดการก็ควรจะได้รู้สึกเช่นนั้นแล้วด้วยไซร้ ท่านว่าผู้จัดการจำต้องใช้ค่าสินไหมทดแทนให้แก่ตัวการ เพื่อความเสียหายอย่างใด ๆ อันเกิดแต่ที่ได้เข้าจัดการนั้น แม้ทั้งผู้จัดการจะมิได้มีความผิดประการอื่น" นอกจากนี้ การที่บุคคลภายนอกเข้าชำระหนี้แทนลูกหนี้ โดยตนมิได้มีส่วนได้เสีย ก็ย่อมไม่ได้รับช่วงสิทธิของเจ้าหนี้ตามมาตรา ๒๒๖, ๒๒๙ (ข้อ ๕๖๘, ๕๗๖)

๖๕๔ ถ้าบุคคลภายนอกที่เข้าชำระหนี้แทน เป็นผู้ที่มีส่วนได้เสียด้วย เช่น เป็นลูกหนี้ร่วม, ผู้ค้ำประกัน, ผู้ได้อสังหาริมทรัพย์ซึ่งติดจำนอง, เจ้าหนี้อื่นที่ไม่มีบุริมสิทธิ ผู้ที่ต้องเสี่ยงภัยเสียสิทธิ ตามที่กล่าวในมาตรา ๒๒๙, ๒๓๐ (ข้อ ๕๖๘, ๕๘๐) บุคคลเหล่านี้ มีสิทธิที่จะเข้าชำระหนี้แทนลูกหนี้ได้ แม้ลูกหนี้จะไม่ยินยอมด้วยก็ตาม และเมื่อ

ชำระหนี้แล้วก็รับช่วงสิทธิของเจ้าหนี้ตามมาตรา ๒๒๙, ๒๓๐ นั้น เช่น นายสนองกู้เงินนายสุทธิ ๕ พันบาท นายจำลองเอารถยนต์ของตนไปประกันหนี้รายนี้ไว้นายจำลองย่อมมีสิทธิใช้หนี้แทนนายสนองได้ นายสนองจะไม่ยินยอมไม่ได้ เพราะถ้านายสนองไม่ใช้หนี้นายสุทธิก็จะยึดรถยนต์ของนายจำลองมาชำระหนี้ได้ นายจำลองก็จะเสียรถไป

๖๕๕ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นเรื่องของใครจะเป็นผู้ชำระหนี้ ต่อไปก็เป็นเรื่องของผู้ที่จะชำระหนี้ ใครจะเป็นผู้รับชำระหนี้ได้โดยชอบนั้นตามปกติก็คือ ตัวเจ้าหนี้เอง เช่นเดียวกับผู้ชำระหนี้ ซึ่งควรจะเป็นตัวลูกหนี้ แต่นอกจากตัวเจ้าหนี้เองแล้ว มาตรา ๓๑๕ ยังบัญญัติว่า "อันการชำระหนี้นั้น ต้องทำแก่ตัวเจ้าหนี้ หรือแก่บุคคลผู้มีอำนาจรับชำระหนี้แทนเจ้าหนี้ การชำระหนี้ทำให้แก่บุคคลผู้ไม่มีอำนาจรับชำระหนี้นั้นถ้าเจ้าหนี้ให้สัตยาบันก็นับว่าสมบูรณ์" ดังนั้น นอกจากตัวเจ้าหนี้แล้วบุคคลอื่นก็อาจรับชำระหนี้ได้ แต่บุคคลผู้นั้นต้องมีอำนาจรับชำระหนี้ ผู้มีอำนาจรับชำระหนี้นี้ เป็นคำกว้าง หมายถึงบุคคลต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นตัวแทนซึ่งได้รับแต่งตั้งโดยเจ้าหนี้ หรือผู้แทนทั้งหลายของเจ้าหนี้ เช่น ผู้แทนโดยชอบธรรมของผู้เยาว์ ผู้อนุบาล ผู้พิทักษ์ หรือแม้แต่พนักงานเก็บเงินของบริษัทห้างร้านทั้งหลายเป็นต้น การชำระหนี้แก่บุคคลผู้ไม่มีอำนาจรับชำระหนี้ ไม่ทำให้หนี้ระงับไป ลูกหนี้หาพ้นความรับผิดต่อเจ้าหนี้ไม่ ที่เป็นดังนี้ก็เพราะลูกหนี้อาจจะคบคิดกับใครคนหนึ่งโกงเจ้าหนี้โดยสมยอมชำระหนี้ไป ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีการชำระ ซึ่งทำให้เจ้าหนี้เสียหาย ตัวอย่าง นายอยู่เป็นหนี้นางพวง ๑,๘๐๐ บาท นางพวงทวงให้ชำระหนี้นายอยู่ว่าได้ชำระหนี้ให้นายลบไปแล้ว ปรากฏว่านายลบนี้นางพวงเคยให้ไปทวงหนี้สินจากนายอยู่บางครั้ง แต่ต่อมาภายหลังนางพวงได้ไล่นายลบออกจากบ้านก่อนจะเกิดคดีนี้ และนายอยู่ก็ควรจะรู้ดีอยู่แล้วว่า นายลบไม่มีอำนาจรับเงินรายนี้เลย เหตุที่นายลบไปทวงหนี้จากนายอยู่เพียงบางครั้ง จะฟังว่านายลบมีอำนาจรับเงินแทนนางพวงไม่ได้ ให้นายอยู่ใช้หนี้นางพวง ๑,๘๐๐ บาท (๘๓๗/๒๔๗๐) โดยปรกติทนายความไม่มีอำนาจเป็นผู้รับชำระหนี้จากลูกหนี้แทนเจ้าหนี้ซึ่งเป็นลูกความของตนได้ (๘๘๘/๒๔๗๓, ๗๘๕/๒๕๑๐) แต่ถ้าทนายความของเจ้าหนี้ผู้ชนะคดีได้มอบเงินให้แก่เจ้าหนี้ผู้ชนะคดีแล้ว ย่อมถือว่าการชำระหนี้นั้นสมบูรณ์ไม่ว่าทนายความนั้นจะมีอำนาจรับชำระหนี้แทนหรือไม่ก็ตาม (๒๘๒/

๒๔๘๓ ดูข้อ ๖๕๗ ประกอบ) การที่คณะกรรมการเวนคืนอสังหาริมทรัพย์ จ่ายเงินค่าที่ดินที่ถูกเวนคืนแก่สามีโจทก์ โดยสามีโจทก์ทำใบมอบฉันทะปลอมมาว่า โจทก์มอบอำนาจให้มาขอรับเงิน เป็นการชำระหนี้ แก่ผู้ไม่มีอำนาจชำระ ต้องชำระให้โจทก์ใหม่ (๑๘๕๐/๒๕๑๑) เจ้าหนี้ตามคำพิพากษามอบอำนาจให้ภริยารับเงินจากศาลแทนตัวได้และหากลูกหนี้ตามคำพิพากษาชำระหนี้นั้นต่อภริยาเจ้าหนี้แล้ว ก็ถือว่า เป็นการชำระแก่บุคคลผู้มีอำนาจรับชำระหนี้แทนผู้เป็นเจ้าหนี้ตามคำพิพากษาจึงชอบด้วย ๓๑๕ (๗๔๗/๒๕๑๐) และเมื่อลูกหนี้กล่าวอ้างว่าบุคคลใดเป็นผู้แทนของเจ้าหนี้ และได้รับเงินไปแทนเจ้าหนี้แล้ว ลูกหนี้มีหน้าที่ต้องนำสืบให้ได้ความ (๙๖๑/๒๔๗๒)

๖๕๖ อย่างไรก็ตาม การชำระหนี้แก่บุคคลผู้ไม่มีอำนาจรับชำระหนี้นั้น ถ้าเจ้าหนี้ให้สัตยาบันก็นับว่าสมบูรณ์ (การให้สัตยาบัน ดูข้อ ๔๖๓ ประกอบ) ตัวอย่าง นายสนองจึงมอบเงิน ๕๐๐ บาท ไว้ให้แก่น้องชายนายสุทธิ นายสุทธิทราบเรื่องก็โทรศัพท์มาขอบใจนายสนอง เช่นนี้ ก็นับว่าให้สัตยาบันแล้ว การให้สัตยาบันไม่มีแบบว่าจะต้องทำอย่างไร เมื่อผู้รับโอนที่ดินเพื่อชำระหนี้นั้นเป็นสามีโจทก์ ซึ่งในวันโอนนั้นโจทก์ได้รับรู้อยู่ด้วย จึงเป็นการแสดงว่าโจทก์ให้สามีชำระหนี้แทนและเป็นการให้สัตยาบันไปในตัวด้วย (๑๑๗๘/๒๕๑๐)

๖๕๗ การชำระหนี้แก่บุคคลอื่น ซึ่งไม่มีสิทธิจะรับชำระหนี้ในบางกรณีอาจสมบูรณ์ได้ แต่สมบูรณ์เพียงเท่าที่เจ้าหนี้ได้ลาภงอกเงยจากการชำระหนี้นั้น มาตรา ๓๑๗ บัญญัติว่า "นอกจากกรณีที่กล่าวไว้ในมาตราก่อนการชำระหนี้แก่บุคคลผู้ไม่มีสิทธิจะได้รับนั้น ท่านว่าย่อมสมบูรณ์เพียงเท่าที่เจ้าหนี้ได้ลาภงอกขึ้นแก่การนั้น" หมายความว่าเมื่อลูกหนี้ชำระหนี้ให้บุคคลภายนอกที่ไม่มีสิทธิจะชำระหนี้ ตามปรกติลูกหนี้ก็ไม่หลุดพ้นจากความรับผิดแต่เจ้าหนี้ได้ลาภงอกเงยจากการชำระหนี้นั้นเท่าใด ลูกหนี้ก็หลุดพ้นจากความรับผิดเท่านั้น ตัวอย่าง นายสนองเป็นหนี้นายสุทธิ ๒,๐๐๐ บาท นายสนองชำระหนี้ ๒,๐๐๐ บาทนี้ให้แก่นายจำลอง ซึ่งไม่มีสิทธิจะรับชำระหนี้ได้ นายจำลองเอาเงินให้นายสุทธิเพียง ๑ พันบาทดังนี้นายสนองก็หลุดพ้นจากความรับผิดไป ๑ พันบาท เพราะนายสุทธิได้ลาภงอกเงยจากการที่นายจำลองเอาเงินมาให้ ๑ พันบาท แต่ถ้านายจำลองเอาเงินให้ทั้งหมด ๒ พันบาท

นายสนองก็หลุดพ้นจากหนี้รายนี้โดยสิ้นเชิง เพราะนายสุทธิได้ลาภงอกเงยมาเต็มตามจำนวนที่นายสนองเป็นหนี้อยู่แล้ว จะเรียกร้องให้นายสนองชำระหนี้อีกไม่ได้ เพราะจะเป็นการให้ชำระหนี้สองซ้ำ การที่จะพิสูจน์ว่าเจ้าหนี้ได้ลาภงอกเงยไปเพียงใดตกเป็นหน้าที่ของลูกหนี้ที่จะต้องพิสูจน์ ซึ่งเป็นภาระที่ยากไม่ใช่น้อย

๖๕๘ มาตรา ๓๑๗ นี้เป็นหลักทั่วไป ใช้สำหรับการชำระหนี้แก่บุคคลผู้ไม่มีสิทธิรับชำระหนี้ ตามมาตรา ๓๑๕ (ข้อ๖๕๕) ซึ่งเห็นกันมาแล้ว และตามมาตรา ๓๑๖, (ข้อ ๖๕๙, ๓๑๘, ๖๖๑) ซึ่งจะกล่าวต่อไป ผลของการชำระหนี้แก่ผู้ไม่มีสิทธิรับชำระหนี้ นั้นต่างกับการชำระหนี้แก่ผู้มีสิทธิจะได้รับ กล่าวคือ ถ้าชำระให้แก่ผู้มีสิทธิ การชำระหนี้ก็สมบูรณ์ทุกประการ ลูกหนี้ไม่ต้องพิสูจน์ว่า เจ้าหนี้จะได้ลาภงอกเงยหรือไม่ ชำระหนี้ให้กับตัวแทนของเจ้าหนี้โดยชอบ แม้ตัวแทนจะยักยอกเอาเงินไป ลูกหนี้ก็ไม่ต้องรับผิดอีก แต่ถ้าชำระหนี้ให้กับผู้ไม่มีสิทธิ ลูกหนี้ต้องพิสูจน์ว่า เจ้าหนี้ได้ลาภงอกเงยเท่าใด ถ้าผู้ไม่มีสิทธิยักยอกเอาเงินไป เจ้าหนี้ก็ไม่ได้ลาภงอกเงยจากการชำระหนี้ ลูกหนี้ก็ไม่หลุดพ้น ต้องชำระหนี้อีก

๖๕๙ การชำระหนี้ให้แก่ผู้ครองสิทธิในมูลหนี้ตามที่ปรากฏให้เห็นนั้น ถ้าได้ชำระไปโดยสุจริต การชำระหนี้ก็สมบูรณ์ มาตรา ๓๑๖ บัญญัติว่า "ถ้าการชำระหนี้นั้นได้ทำให้แก่ผู้ครองตามปรากฏแห่งสิทธิในมูลหนี้ท่านว่าการชำระหนี้นั้นจะสมบูรณ์ก็แต่เมื่อบุคคลผู้ชำระหนี้ได้กระทำการโดยสุจริต" ผู้ครองตามปรากฏแห่งสิทธิในมูลหนี้นี้ หมายความว่า ไม่ใช่ตัวเจ้าหนี้ หรือผู้มีอำนาจรับชำระหนี้ ตามมาตรา ๓๑๕ ที่เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๖๕๕) แต่เป็นบุคคลที่ถือหลักฐานของมูลหนี้อยู่ในมือ หรือให้เป็นที่เข้าใจว่าเป็นผู้มีสิทธิที่จะชำระหนี้ เช่น การเป็นทายาทของเจ้าหนี้ซึ่งทั้งนี้แล้วแต่ข้อเท็จจริงเป็นเรื่อง ๆ ไป เมื่อลูกหนี้ชำระหนี้ให้บุคคลเหล่านี้ไปโดยเข้าใจว่า เป็นผู้มีสิทธิรับชำระหนี้โดยสุจริต ถือว่าการชำระหนี้นั้นสมบูรณ์ จะเรียกให้ชำระหนี้อีกไม่ได้ ที่เป็นดังนี้ ก็เพราะกฎหมายต้องการให้ความเป็นธรรมแก่ลูกหนี้ผู้สุจริตอยู่เหมือนกัน เมื่อมีพฤติการณ์ที่ทำให้ลูกหนี้เข้าใจได้ว่า ผู้ครองสิทธิแห่งมูลหนี้ตามที่ปรากฏอยู่ เป็นผู้มีสิทธิชำระหนี้แล้ว การชำระหนี้ก็ย่อมสมบูรณ์ ตัวอย่าง นายสนอง เป็นหนี้นายสุทธิ ๕ พันบาท ยังไม่ทันชำระ นายสุทธิถึงแก่กรรมมีพินัยกรรมของนายสุทธิยกทรัพย์สินให้แก่นายจำลอง ต่อมาพินัยกรรม

ของนายสุทธิเกิดเป็นโมฆะ เพราะทำไม่ถูกแบบ นายสนองไม่รู้ถึงข้อนี้ เข้าใจโดยสุจริตว่านายจำลองเป็นทายาทที่ถูกต้อง ก็ชำระเงิน ๕ พันบาทไป ดังนี้ จะให้เป็นบาปกรรมแก่นายสนองก็ย่อมไม่เป็นธรรม การชำระหนี้ของนายสนอง ใช้ได้สมบูรณ์ นายสนองหลุดพ้นจากหนี้ ตัวอย่างอีกอันหนึ่ง นายสนองเก็บเช็คจ่ายแก่ผู้ถือจำนวน ๑ พันบาทได้ จึงเอาเช็คไปขึ้นเงิน ธนาคารเห็นเช็คถูกต้อง ลายเซ็นก็เป็นของเจ้าของเช็คจึงจ่ายเงินให้ไป เพราะเช็คจ่ายแก่ผู้ถือไม่ต้องมีพิธีอะไรเกี่ยวกับการจ่ายเงิน เมื่อไม่ปรากฏว่าธนาคารได้ประมาทเลินเล่อแต่อย่างไรแล้ว ธนาคารก็ได้ชำระหนี้โดยสมบูรณ์ เจ้าของเช็คจะเรียกร้องอะไรต่อ ธนาคารไม่ได้เพราะธนาคารได้ชำระหนี้ให้แก่ผู้ครองตาม ปรากฏแห่งสิทธิในมูลหนี้ คือเช็คนั้นแล้ว และก็ได้จ่ายไปโดยสุจริต

๖๖๐ แต่การชำระหนี้แก่ผู้ครองตามปรากฏแห่งสิทธิในมูลหนี้นี้ ผู้ครองสิทธิจะต้องครองโดยถูกต้องตามกฎหมายด้วย ถ้าผู้ครอบครองสิทธิตามที่ปรากฏในมูลหนี้โดยไม่ชอบแล้ว ลูกหนี้แม้จะชำระหนี้ไปโดยสุจริต ก็หาพ้นจากความรับผิดไม่ เช่น นายสนองเป็นหนี้นายสุทธิ ๕ พันบาทนายจำลองได้ถือสัญญากู้หนี้รายนี้ไปหานายสนอง ขอให้นายสนองชำระหนี้บางส่วน หรือให้ชำระดอกเบี้ยให้ นายสนองเห็นสัญญากู้ก็ชำระไปดังนี้ แม้นายสนองจะชำระดอกเบี้ยหรือหนี้บางส่วนไปโดยสุจริต ก็หาหลุดพ้นจากการชำระหนี้ไม่ เพราะสัญญากู้ไม่ใช่หลักฐานที่จะแสดงว่าผู้ถือหรือผู้ครองสิทธิตามที่ปรากฏจะเป็นเจ้าหนี้ ใคร ๆ ก็อาจจะลักเอามาได้ นายสนอง ย่อมรู้จักนายสุทธิดี เพราะไปกู้เงินกับเขา ไฉนจึงไปชำระหนี้ให้แก่นายจำลอง ซึ่งไม่ใช่เจ้าหนี้ และไม่มีหนังสือหรือหลักฐานของนายสุทธิแสดงเลยว่า ให้นายสนองชำระหนี้แก่นายจำลอง เพียงแต่เห็นสัญญากู้นายสนองก็ให้เงินเขาไปแล้ว ต้องนับว่านายสนองเลินเล่อพอดูทีเดียว ดังนั้น นายสนองจะใช้หนี้ไปโดยสุจริตก็ต้องรับผิดในหนี้ทั้งหมดต่อนายสุทธิอยู่

๖๖๑ มาตรา ๓๑๘ บัญญัติว่า "บุคคลผู้ถือใบเสร็จเป็นสำคัญ ท่านนับว่าเป็นผู้มีสิทธิจะได้รับชำระหนี้ แต่ความที่กล่าวมานี้ท่านมิให้ใช้ ถ้าบุคคลผู้ชำระหนี้รู้ว่าสิทธิเช่นนั้นหามีไม่ หรือไม่รู้เท่าถึงสิทธินั้น เพราะความประมาทเลินเล่อของตน" มาตรานี้บัญญัติขึ้นเพื่อให้ความสะดวก ทั้งแก่เจ้าหนี้และลูกหนี้ เจ้าหนี้ไม่ต้องไปทวงหนี้ด้วยตนเอง หรือถ้าเป็นห้างร้านบริษัท หรือองค์การ ผู้จัดการ ก็ไม่ต้องตระเวนเที่ยวทวงหนี้ลูกหนี้

ซึ่งมีอยู่มากมายหลายแห่งกระจัดกระจายกัน เพียงแต่ออกใบเสร็จให้พนักงานของตนออกเก็บเงินที่เป็นหนี้อยู่ก็ใช้ได้ เช่น องค์การไฟฟ้าเป็นต้น พนักงานขององค์การถือใบเสร็จไปเก็บเงินค่ากระแสร์ไฟฟ้าจากผู้ใช้ ผู้ใช้ชำระหนี้ไป เขามอบใบเสร็จให้ ก็เป็นการชำระหนี้ค่าไฟฟ้าโดยสมบูรณ์ ทางด้านลูกหนี้ก็ได้รับความสะดวกเหมือนกัน แทนที่จะต้องไปชำระหนี้ ณ. ภูมิลำเนาปัจจุบันของเจ้าหนี้ ตามมาตรา ๓๒๔ (ข้อ ๖๗๙ ภูมิลำเนา) ก็เพียงแต่รอคอยให้เขามารับชำระหนี้ที่บ้านของตน

๖๖๒ หลักสำคัญตามมาตรา ๓๑๗ ก็คือ ผู้มีสิทธิที่จะรับชำระหนี้ได้ต้องเป็นผู้ถือใบเสร็จ เพราะผู้ถือใบเสร็จไม่ใช่ผู้มีอำนาจรับชำระหนี้แทนเจ้าหนี้ตามมาตรา ๓๑๕ (ข้อ ๖๕๔) เพราะถ้าเป็นผู้มีอำนาจรับชำระหนี้แทนเจ้าหนี้แล้ว แม้ไม่มีใบเสร็จ การชำระหนี้ก็สมบูรณ์ ทั้งไม่ใช่เป็นผู้ครองตามปรากฏแห่งสิทธิในมูลหนี้ ตามมาตรา ๓๑๖ (ข้อ ๖๖๑) เพราะผู้ถือใบเสร็จเป็นเพียงบุคคลที่เจ้าหนี้ใช้ให้ไปเรียกเก็บเงินหรือรับของที่ลูกหนี้เป็นหนี้อยู่ ไม่มีการมอบหมายให้เป็นตัวแทนรับชำระหนี้ และไม่จำต้องแต่งตั้งให้เป็นตัวแทนอีกขั้นหนึ่งด้วย (๑๑๖๘/๒๕๐๔) ลักษณะภายนอกก็เห็นได้ชัดว่า ไม่ใช่เจ้าหนี้แต่อย่างใด เช่นคนถือบิลมาเก็บเงินค่ากระแสร์ไฟฟ้า เป็นต้น ใคร ๆ ก็รู้ชัดว่าไม่ใช่เจ้าหนี้ คือ องค์การไฟฟ้า หรือผู้ครองตามปรากฏแห่งสิทธิ ในที่สุดลูกหนี้ไม่ผูกพันที่จะต้องชำระหนี้แก่ผู้ถือใบเสร็จ ผู้ถือใบเสร็จจะบังคับเอากับลูกหนี้อย่างไรไม่ได้ เพราะลูกหนี้อาจอ้างความไม่ประมาทเลินเล่อในการชำระหนี้ก็ได้ มาตรา ๓๑๘ บัญญัติขึ้นเพื่อประโยชน์แก่ลูกหนี้ ลูกหนี้จะไม่ถือเอาประโยชน์อันนี้ก็เป็นเรื่องของเขา ส่วนลักษณะของใบเสร็จนั้น ต้องเป็นหนังสือแสดงเป็นหลักฐานชัดที่จะปลดเปลื้องความรับผิดของลูกหนี้ และมีลายมือชื่อผู้มีสิทธิรับชำระหนี้เป็นสำคัญ ใบเสร็จไม่จำต้องเป็นใบเสร็จรับชำระหนี้เงินเสมอไป เป็นใบเสร็จรับสิ่งของก็ได้ เช่น สั่งซื้อหนังสัตว์ ๕๐๐ ก.ก. ให้คนไปรับหนังสัตว์ ก็มอบใบเสร็จว่า ได้รับหนังสัตว์แล้วแก่ผู้ขายเป็นต้น

๖๖๓ การชำระหนี้ให้แก่ผู้ถือใบเสร็จจะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อลูกหนี้ได้ชำระหนี้โดยสุจริต ถ้าลูกหนี้รู้ว่าผู้ถือใบเสร็จเป็นผู้ไม่มีสิทธิจะรับชำระหนี้แล้วชำระหนี้ไป การชำระหนี้ก็ไม่สมบูรณ์ลูกหนี้ยังคงต้องรับผิดอยู่ หรือแม้แต่ไม่รู้เท่าถึงสิทธินั้น เพราะความประมาทเลินเล่อของตน การชำระหนี้ก็ไม่สมบูรณ์เช่นกัน ตัวอย่าง ซึ่งพบเห็นกันอยู่บ่อย ๆ

ในหน้าหนังสือพิมพ์ ก็คือ คำประกาศของบริษัทห้างร้านต่าง ๆ ลงว่า นายคนนั้นคนนี้ ออกจากตำแหน่งพนักงานของบริษัทห้างร้านนั้น ๆ แล้ว หากนายคนนั้นไปเก็บเงิน หรือทำการใด ๆ ในนามของบริษัทห้างร้านนั้นแล้ว บริษัทหรือห้างร้านก็จะไม่รับผิดชอบ ลูกหนี้เห็นประกาศนี้แล้วรู้อยู่ว่า นายคนนั้น ซึ่งถือใบเสร็จของห้างร้านนั้น ๆ ไปเก็บเงิน ไม่มีสิทธิจะมาเรียกร้องเก็บเงินอีก ยังขืนชำระเงินให้ไป ดังนี้ ลูกหนี้ก็ไม่พ้นจากความรับผิด มาตรา ๓๑๘ ไม่คุ้มครองให้ หรือบริษัทห้างร้านใดได้มีหนังสือเวียนไปถึงลูกค้าของตนว่า คนนั้น คนนี้ ออกจากบริษัทห้างร้านไปแล้ว ไม่มีสิทธิจะไปเก็บเงินได้อีก ลูกค้าซึ่งเป็นลูกหนี้ไม่อ่านหนังสือเวียนแจ้งความของเขา ครั้นเมื่อพนักงานคนที่ออกไป ถือใบเสร็จมารับชำระหนี้ ก็ชำระให้เขาไป ดังนี้ ก็นับว่าไม่รู้เท่าถึงสิทธินั้น เพราะความประมาทเลินเล่อของตน ยังต้องรับผิดในหนี้นั้นอยู่อีก นายสนองซื้อของเชื่อจากร้านนายสุทธิหลายพันบาท ต่อมานายสุทธิเลิกการค้าขาย นายจำลองเคยทำงานในร้านสุทธิ และเคยทำหน้าที่ออกใบเสร็จรับเงินในร้านได้ และนายสุทธิก็เคยให้ไปเก็บเงินตามลูกหนี้ด้วย นายจำลองได้นำใบรับรองและใบเสร็จรับเงินมีลายเซ็นนายสุทธิไปเก็บเงินจากนายสนอง แต่เวลานั้นนายจำลองพ้นจากหน้าที่ในร้านนายสุทธิไปแล้ว นายสนองไม่ทราบว่านายจำลองออกจากร้านไปแล้ว จึงจ่ายเงินให้ไป ตามข้อเท็จจริงดังนี้ ตัดสินว่า นายสนองได้จ่ายเงินให้แก่นายจำลองโดยสุจริตปราศจากประมาทเลินเล่อ เป็นการชำระหนี้โดยถูกต้องด้วยวิธีการ นายสนองพ้นจากความรับผิดต่อนายสุทธิ ตามมาตรา ๓๑๘, ๓๒๖, ๓๒๙ ว. ๓ (ข้อ ๖๖๒) (๑๙๘/๒๔๗๑)

๖๖๔ ในกรณีที่เจ้าหนี้คนหนึ่งเป็นลูกหนี้บุคคลอื่นอีกทอดหนึ่งนั้น ลูกหนี้ของเจ้าหนี้คนแรก จะต้องระมัดระวังในการชำระหนี้ของตน หากขืนชำระไปโดยไม่คำนึงถึงพฤติการณ์แล้วก็หาพ้นจากความรับผิดไม่ มาตรา ๓๑๙ บัญญัติว่า "ถ้าศาลสั่งให้ลูกหนี้คนที่สามงดเว้นทำการชำระหนี้แล้วยังขืนชำระหนี้ให้แก่เจ้าหนี้ของตนเองไซร้ ท่านว่าเจ้า-หนี้ผู้ที่ร้องขอให้ยึดทรัพย์จะเรียกให้ลูกหนี้คนที่สาม นั้น ทำการชำระหนี้อีกให้คุ้มกับความเสียหายอันตนได้รับก็ได้

อนึ่ง ข้อความที่กล่าวมาในวรรคข้างต้นนี้ หาเป็นข้อขัดขวางในการที่ลูกหนี้คนที่สามจะใช้สิทธิไล่เบี้ยเอาแก่เจ้าหนี้ของตนนั้นไม่"

๖๖๕ ดังกล่าวแล้ว มาตรานี้เกี่ยวกับกรณีที่มีลูกหนี้ตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไปเป็นลูกหนี้กันเป็นทอด ๆ เช่น นายสนองเป็นหนี้นายจำลอง นายจำลองเป็นหนี้นายสุทธิ ดังนี้เป็นต้น และเป็นเรื่องที่ฟ้องร้องกันถึงโรงศาลขอให้บังคับชำระหนี้ ด้วยการยึดทรัพย์ของลูกหนี้กันแล้ว เมื่อเจ้าหนี้คนสุดท้ายคือ นายสุทธิฟ้องนายจำลองให้ชำระหนี้ นายจำลองแพ้คดี นายสุทธิก็อาจขอให้ศาลยึดทรัพย์นายจำลองเพื่อชำระหนี้และขอให้อาศัยทรัพย์สินหรือเงินทองของลูกหนี้นายจำลอง คือ นายสนอง ห้ามมิให้นายสนองชำระหนี้แก่นายจำ-ลอง แต่ให้นายสนอง (ลูกหนี้คนที่สาม) ไปชำระแก่เจ้าพนักงานบังคับคดีภายในกำหนดเวลาตามที่ศาลจะสั่ง หากนายสนองฝ่าฝืนคำสั่งศาลชำระหนี้ ของตนให้นายจำลองไปก็อาจต้องรับผิด นายสุทธิจะเรียกให้นายสนองทำการชำระหนี้อีก เพื่อให้คุ้มกับความเสียหาย ที่นายสุทธิได้รับนั้น เหตุที่มาตรา ๓๑๙ ว. ๑ ต้องบัญญัติไว้เช่นนี้ ก็เพราะถ้าปล่อยให้นายสนองชำระหนี้แก่นายจำลองโดยชอบ นายจำลองก็อาจจะเอาเงินไปใช้จ่ายเสียหมด ไม่มีจะให้เจ้าหนี้ของตน ซึ่งทำให้นายสุทธิได้รับความเสียหาย ลูกหนี้ของผู้ล้มละลาย ชำระหนี้ให้ผู้ล้มละลาย เมื่อภายหลังวันที่ศาลได้มีคำสั่งให้รักษาทรัพย์ชั่วคราวของผู้ล้มละลายแล้ว ดังนี้ ลูกหนี้ผู้นั้นจะแก้ตัวว่า ไม่ทราบว่าเจ้าหนี้เป็นคนล้มละลายไม่ได้ เจ้าพนักงานรักษาทรัพย์มีอำนาจเรียกให้ชำระหนี้นั้นได้อีก (๑๒๔๘/๒๔๗๓)

๖๖๖ เจ้าหนี้ของเจ้าหนี้ คือ นายสุทธิจะเรียกร้องให้ลูกหนี้ คือ นายสนองจะชำระหนี้ได้เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเสียหายที่นายสุทธิได้รับเนื่องจากนายสนองฝ่าฝืนคำสั่งศาลนั้น เช่นถ้านายจำลองสามารถชำระหนี้ให้นายสุทธิได้หมด นายสุทธิก็ไม่มีอะไรเสียหาย จะเรียกให้นายสนองชำระหนี้ให้อีกไม่ได้ ถ้านายจำลองชำระหนี้ให้บางส่วน เช่น เป็นหนี้นายสุทธิ ๑ พันบาท นายสนองเป็นหนี้นายจำลอง ๘๐๐ บาท นายสนองชำระหนี้ให้นายจำลองหมดทั้ง ๘๐๐ บาท นายจำลองเอาให้นายสุทธิเสีย ๕๐๐ บาท นายสุทธิก็คงเสียหายเพียง ๓๐๐ บาทเท่านั้น คงเรียกร้องให้นายสนองชำระหนี้ได้อีก ๓๐๐ บาท แต่ถ้านายจำลองไม่ให้นายสุทธิเลย นายสุทธิก็เรียกให้นายสนองชำระหนี้ได้อีกเต็มจำนวน ๘๐๐ บาท

๖๖๗ ในกรณีที่ลูกหนี้คนที่สามถูกเจ้าหนี้บังคับชำระหนี้เอาอีกนั้น ลูกหนี้มีสิทธิไล่เบี้ยเอากับเจ้าหนี้ของตนได้ตามความในมาตรา ๓๑๙ ว. ๒ กล่าวคือ เมื่อลูกหนี้คน

ที่สามต้องชำระหนี้ในรายเดียวกันซ้ำสองหน มีสิทธิเรียกร้องเอาเงินที่ชำระไปคืนจากเจ้าหนี้ของตนได้ เพื่อความเป็นธรรมเท่าที่ตนเสียหาย ตามหลักที่กล่าวข้างต้น คือ ตามที่เจ้าหนี้ของเจ้าหนี้เรียกร้องให้ชำระ เช่น นายสนอง เป็นหนี้นายจำลอง ๘๐๐ บาท ตามตัวอย่างข้างบน นายจำลองใช้ให้ ๕๐๐ บาท อีก ๓๐๐ บาท นายจำลองใช้เสียหมดไป ดังนี้ นายสนองก็เสียหาย ๓๐๐ บาท เพราะถูกนายสุทธิบังคับให้ชำระ

วัตถุแห่งหนี้ที่จะต้องชำระหนี้

๖๖๘ ตามหลักทั่วไปในการชำระหนี้ มีอยู่ว่า ลูกหนี้ต้องขอปฏิบัติชำระหนี้ให้ตรงกับวัตถุแห่งหนี้ หรือจะพูดกันสั้น ๆ ก็คือเป็นหนี้อะไร ก็ต้องชำระหนี้กันอย่างนั้น จะบ่ายเบี่ยงชำระหนี้เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ ดังที่มาตรา ๒๐๘ ว. ๑ บัญญัติว่า "การชำระหนี้จะให้สำเร็จผลเป็นอย่างใด ลูกหนี้จะต้องขอปฏิบัติการชำระหนี้ต่อเจ้าหนี้เป็นอย่างนั้นโดยตรง" ดังนั้นเป็นหนี้เงินก็ต้องชำระเงินจนครบ เป็นหนี้ต้องส่งมอบรถยนต์ ก็ต้องส่งมอบรถยนต์ จะส่งเกวียนชำระหนี้แทนไม่ได้ ฯลฯ ดังนี้เป็นต้น

๖๖๙ ตามหลักทั่วไปดังกล่าวนี้ มาตรา ๓๒๐ ยังเพิ่มเติมบัญญัติไว้อีกว่า "อันจะบังคับให้เจ้าหนี้รับชำระหนี้แต่เพียงบางส่วนหรือให้รับชำระหนี้เป็นอย่างอื่นผิดไปจากที่ต้องชำระแก่เจ้าหนี้นั้นท่านว่าหาอาจจะบังคับได้ไม่" ซึ่งผลก็มีว่า แม้ลูกหนี้จะชำระหนี้ตรงตามวัตถุแห่งหนี้แล้วก็ดี แต่หากชำระแต่เพียงบางส่วน เช่น เป็นหนี้กัน ๑,๐๐๐ บาท ขอชำระเพียง ๔๐๐ บาทก่อน หรือเป็นหนี้ ๑,๐๐๐ บาท ขอเอานาฬิกาข้อมือชำระหนี้แทน อันเป็นการชำระหนี้อย่างอื่นผิดไปจากที่จะต้องชำระแก่เจ้าหนี้ตามที่ตกลงกันไว้ ดังนี้ กฎหมายก็ไม่บังคับให้เจ้าหนี้จำต้องยอมรับชำระหนี้นั้นเจ้าหนี้อาจปฏิเสธไม่ยอมรับชำระหนี้ได้โดยไม่ต้องตกเป็นผู้ผิดนัด

๖๗๐ แต่ "ถ้าเจ้าหนี้ยอมรับการชำระหนี้อย่างอื่นแทนการชำระหนี้ที่ได้ตกลงกันไว้ ท่านว่า หนี้นั้นเป็นอันระงับสิ้นไป" (๓๒๑ ว. ๑) จะเรียกร้องให้ชำระหนี้กันอีกไม่ได้ ที่บัญญัติไว้เช่นนี้ ก็เพื่อที่จะให้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย เจ้าหนี้ก็พอใจในสิ่งอื่นที่ใช้ชำระหนี้ ลูกหนี้ก็ได้รับความสะดวก ไม่ต้องดิ้นรนกันต่อไป เช่น เป็นหนี้กันหนึ่งพันบาท

เอาวิทยุให้ ๑ เครื่อง เจ้าหนี้ยอมรับก็เป็นอันสิ้นเรื่อง ทั้งเจ้าหนี้และลูกหนี้ต่างได้รับความพอใจด้วยกันทั้งคู่

การชำระเงินกู้ด้วยเช็ค เป็นการชำระหนี้อย่างอื่นแทนเงิน จึงไม่ต้องนำสืบตาม ๖๕๓ (ที่ว่ากู้เงินกว่า ๕๐ บาทขึ้นไป ต้องมีหลักฐานการกู้ยืมเป็นหนังสือ มิฉะนั้นจะฟ้องร้องกันไม่ได้ และการจะนำสืบการใช้เงิน ที่การกู้มีหลักฐานเป็นหนังสือ ก็จะต้องมีหลักฐานเป็นหนังสือแสดงการใช้เงินหรือเอกสารการกู้ได้คืนให้แล้ว หรือ แทงเพิกถอนการกู้ลงในเอกสารนั้นแล้ว) (๕๔๓/๒๕๑๐,๑๐๘๔/๒๕๑๐) การชำระดอกเบี้ยก็เช่นเดียวกันไม่ต้องมีหลักฐานเป็นหนังสือตาม ๖๕๓ ว. ๒ จึงสืบพยานบุคคลว่าได้ชำระดอกเบี้ยแล้วได้ ๑๐๘๔/๒๕๑๐ ชำระหนี้เงินกู้ด้วยการโอนที่ดินให้เจ้าหนี้ เป็นการชำระหนี้อย่างอื่น ซึ่งมิใช่เงินตาม ๓๒๑ แม้ไม่มีหลักฐานเป็นหนังสือในการชำระหนี้ตาม ๖๕๒ ศาลก็รับฟังพยานบุคคลที่นำสืบในเรื่องการชำระหนี้ได้ เมื่อโอนที่ดินชำระหนี้เงินกู้แล้วหนี้นั้นก็ระงับไป (๑๑๗๘/๒๕๑๐)

เจ้าหนี้ยอมรับชำระหนี้ โดยลูกหนี้มอบฉันทะให้บุตรของเจ้าหนี้ไปรับเงินบำนาญพิเศษที่ลูกหนี้กับบุตรมีสิทธิจะได้รับ แล้วเอามาหักหนี้เงินกู้แทนการชำระหนี้ที่ได้ตกลงกันไว้ ดังนี้เป็นการที่เจ้าหนี้ยอมรับการชำระหนี้อย่างอื่นตาม ๓๒๑ หนี้นั้นย่อมระงับ ไม่ใช่เป็นกรณีที่เจ้าหนี้ตั้งตัวแทนรับชำระหนี้ (๑๔๕๒/๒๕๑๑)

อนึ่ง ๖๕๖ ว. ๒ บัญญัติว่า "ถ้าทำสัญญากู้ยืมเงินกันและผู้ให้กู้ยืมยอมรับเอาสิ่งของหรือทรัพย์สินอย่างอื่นเป็นการชำระหนี้แทนเงินที่กู้ยืมไซร้ หนี้อันระงับไปเพราะการชำระเช่นนี้ท่านให้คิดเป็นจำนวนเท่ากับราคาท้องตลาดแห่งสิ่งของหรือทรัพย์สินนั้นในเวลาและ ณ สถานที่ส่งมอบ

ความตกลงอย่างใด ๆ ขัดกับข้อความดังกล่าวมานี้ท่านว่าเป็นโมฆะ "เช่น ข้อตกลงในสัญญากู้ที่ว่า เมื่อผู้กู้ไม่ใช้เงิน ต้องโอนกรรมสิทธิในการเช่าให้แก่ผู้เช่าโดยไม่ต้องคำนึงถึงว่าสิทธิแห่งการเช่ามีราคาเท่าใดในท้องตลาดในเวลาส่งมอบ ย่อมขัดกับ ๖๕๖ ว. ๒ จึงเป็นโมฆะตาม ว. ๓ ผู้ให้กู้ไม่มีสิทธิฟ้องให้โอนสิทธิการเช่าดังกล่าว (๗๖๖-๗๖๗/๒๕๐๖)

๖๗๑ มาตรา ๓๒๑ ว. ๒ บัญญัติต่อไปว่า "ถ้าเพื่อที่จะทำให้พอแก่ใจเจ้าหนี้นั้น ลูกหนี้รับภาระเป็นหนี้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นใหม่ต่อเจ้าหนี้ไซร้ เมื่อกรณีเป็นที่สงสัย ท่านมิให้สันนิษฐานว่า ลูกหนี้ได้ก่อหนี้นั้นขึ้นแทนการชำระหนี้" ที่กฎหมายบัญญัติไว้เช่นนี้ ก็เพราะมักจะปรากฏอยู่เสมอว่า เพื่อที่จะเอาใจเจ้าหนี้ที่เร่งรัดให้ชำระหนี้ก็ดี หรือเพื่อที่จะเอาใจเจ้าหนี้ ในการที่จะได้รับความสะดวกในการยืมคราวต่อ ๆ ไปก็ดี ลูกหนี้มักจะรับแก่เจ้าหนี้ว่าจะหาสิ่งของที่เจ้าหนี้ต้องการมาให้ เช่น เป็นหนี้กันอยู่สองพันบาท ถึงกำหนดชำระ เกรงว่าเจ้าหนี้จะเร่งรัดทวงถามและถึงฟ้องร้องกัน ลูกหนี้ก็รับแก่เจ้าหนี้ว่าจะหาพระพุทธรูปโบราณอย่างที่เจ้าหนี้อยากได้มาให้ภายในเท่านั้นเท่านี้วัน เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำให้พอใจแก่เจ้าหนี้เท่านั้น ดังนี้จะเห็นได้ว่ากรณีเป็นที่สงสัย ลูกหนี้จะชำระหนี้ด้วยพระพุทธรูปหรือจะให้เพียงเป็นของกำนัล มาตรานี้ จึงไม่ให้สันนิษฐานว่า ลูกหนี้ได้ก่อหนี้ขึ้นใหม่ คือ การให้พระพุทธรูปขึ้นแทนการชำระหนี้ แต่ถ้ามีหลักฐานกันเป็นที่แน่ชัดว่า ในการชำระหนี้นั้น ลูกหนี้จะหาพระพุทธรูปมาตีใช้ชำระหนี้ และเจ้าหนี้ยอมตามนั้น กรณีก็เข้ามาตรา ๓๒๑ ว. ๑ ที่กล่าวข้างต้น เพราะกรณีไม่เป็นที่สงสัย หนี้เดิมก็เป็นอันระงับไป

๖๗๒ มาตรา ๓๒๑ ว. ๓ บัญญัติว่า "ถ้าชำระหนี้ด้วยออก ด้วยโอนหรือด้วยสลักหลังตั๋วเงิน หรือประทวนสินค้า ท่านว่าหนี้นั้นจะระงับสิ้นไปต่อเมื่อตั๋วเงินหรือประทวนสินค้านั้นได้ใช้เงินแล้ว" ตั๋วเงิน คือ ตราสารใช้ชำระหนี้แทนเงินได้ ได้แก่ตั๋วแลกเงิน ตั๋วสัญญาใช้เงิน และเช็คส่วนประทวนสินค้านั้น คือตราสาร ที่นายคลังสินค้า (โกดัง) ออกให้แก่ผู้ฝากสินค้า แจ้งรายละเอียดสินค้าที่ผู้ฝากอยู่ในคลังสินค้านั้น ตราสารดังกล่าวอาจเปลี่ยนมือหรือเอาไปจำนำกันได้ด้วยการสลักหลัง ผู้ทรงประทวนสินค้าบังคับชำระหนี้จากสินค้าที่ปรากฏอยู่ในประทวนสินค้าได้ ส่วนตั๋วเงินนั้น ผู้ทรงไปขึ้นเงินเอาตามจำนวนที่ระบุไว้ในตั๋วเงินนั้น ตัวอย่าง นายสนอง เป็นหนี้นายสุทธิ ๑ พันบาท นายสนองเขียนเช็คให้นายสุทธิ ๑ พันบาท เพื่อไปขึ้นเงินจากธนาคาร ก็เป็นการชำระหนี้ด้วยออกตั๋วเงิน นายสุทธิได้เช็คมาแล้ว ไปซื้อสินค้าจากร้านนายทวน นายสุทธิเอาเช็คของนายสนอง ชำระราคาสินค้า นายทวนยอมรับ นายสุทธิก็สลักหลังเช็คให้นายทวน ก็เป็นการชำระหนี้ด้วย

การโอน หรือสลักหลังตั๋วเงิน คือ เช็คนั้น การออกหรือโอนด้วยการ สลักหลังประทวนสินค้าก็กระทำด้วยวิธีเดียวกัน

๖๗๓ ตั๋วเงินก็ดี ประทวนสินค้าก็ดี ไม่ใช่เงินตรา เป็นแต่เอกสารรับรองว่า ถ้าไปขึ้นเงินที่ธนาคารตามที่ระบุไว้ในตั๋วเงินก็จะได้เงิน หรือไปที่คลังสินค้า ก็จะได้สินค้า ครั้นไปที่ธนาคารหรือคลังสินค้า อาจจะปรากฏว่า ไม่มีเงินของผู้ฝากในธนาคารเหลืออยู่เลย หรือไม่มีสินค้าในโกดังก็ได้ เพราะเหตุนี้ มาตรา ๓๒๑ ว. ๓ จึงบัญญัติว่า หนี้จะระงับสิ้นไปก็ต่อเมื่อตั๋วเงินหรือประทวนสินค้านั้นได้มีการใช้เงินกันเรียบร้อยตามตราสารนั้นแล้วหากไม่มีการใช้เงินตามตราสารนั้น ๆ แล้ว หนี้ก็หาระงับไปไม่ เจ้าหนี้ยังคงเรียกร้องให้ชำระหนี้ได้ตามเดิม ทั้งนี้ ก็เพื่อไม่ให้เจ้าหนี้ต้องเสียเปรียบ จำเลยออกเช็คให้โจทก์ในการกู้เงิน เช็คขึ้นเงินไม่ได้ จำเลยทำหนังสือกู้ให้ใหม่ เอาเช็คฉบับเดิมแก้วันสั่งจ่ายใหม่ เปลี่ยนเอาสัญญากู้เงินไป ดังนี้เป็นการออกเช็คชำระเงินกู้ เมื่อไม่มีการใช้เงินตามเช็ค หนี้เงินกู้ก็ไม่ระงับ มูลหนี้ยังคงเป็นหนี้เงินกู้อยู่ตามเดิม ไม่ขาดอายุความ (๑๖๔๘/๒๕๐๙)

๖๗๔ ถ้าลูกหนี้ชำระหนี้อย่างอื่นด้วยการเอาทรัพย์ หรือสิทธิมาชำระแทน มาตรา ๓๒๒ ก็บัญญัติไว้ว่า "ถ้าเอาทรัพย์ก็ดี สิทธิเรียกร้องจากบุคคลภายนอกก็ดี หรือสิทธิอย่างอื่นก็ดี ให้แทนการชำระหนี้ ท่านว่าลูกหนี้จะต้องรับผิด เพื่อชำรุดบกพร่องและเพื่อการรอนสิทธิทำนองเดียวกับผู้ขาย" ตามที่เห็นกันมาแล้วข้างต้น เมื่อลูกหนี้ชำระหนี้อย่างอื่นแทนการชำระหนี้ที่ได้ตกลงกันไว้ เมื่อเจ้าหนี้ยอมรับ หนี้นั้นก็เป็นอันระงับ ถ้าสิ่งอื่นที่ลูกหนี้เอามาชำระหนี้นั้น เป็นทรัพย์หรือสิทธิเรียกร้องต่อบุคคลภายนอกก็ดี เช่น ตั๋วเงินที่เอาไปเรียกร้องให้ธนาคารชำระเงิน หรือสิทธิอย่างอื่น เช่นสิทธิในเครื่องหมายการค้าลิขสิทธิ์เหล่านี้ ถ้าทรัพย์นั้นเกิดเสื่อมราคาหรือถูกบุคคลภายนอกขัดขวางรบกวนสิทธินั้นขึ้นลูกหนี้ ก็จะต้องรับผิดชอบ เพราะการที่ลูกหนี้เอาสิ่งเหล่านี้มาตีใช้หนี้ ลูกหนี้ก็จะต้องรับรองในคุณภาพโดยปริยาย เมื่อเจ้าหนี้รับเอาสิ่งเหล่านี้โดยสุจริต เข้าใจว่าเป็นของดีไม่มีชำรุดบกพร่อง และปราศจากการรอนสิทธิอันเป็นการรบกวนในสิทธินั้น กลับมาปรากฏว่า เป็นของไม่ดีในภายหลัง เจ้าหนี้ก็ไม่รู้จะไปไล่เบี้ยเอาใคร ด้วยเหตุนี้ จึง

บัญญัติให้ลูกหนี้ต้องรับผิดชอบในความชำรุดบกพร่องและในการรอนสิทธิเช่นเดียวกับผู้ขาย มิฉะนั้น ก็จะเป็นช่องทางให้โกงกันได้ ตัวอย่าง นายสนอง เป็นหนี้นายสุทธิ ๑ พันบาท นายสนอง เอากระบือ ๑ ตัวมาตีใช้หนี้ นายสุทธิยอมรับ เมื่อนายสุทธิรับกระบือมาแล้ว กลับปรากฏว่า กระบือตัวนี้ขาเป๋ไปใช้ไถนาก็ไม่ได้ดังนี้ นายสนองก็ต้องรับผิดชอบ หรือเอาข้าวโพดมาตีใช้หนี้ ๑๐ กระสอบ ก็เป็นข้าวโพดเก่า แมลงไชจนเสื่อมสภาพใช้ไม่ได้ หรือเอาเรือ ๑ ลำมาตีใช้หนี้ ก็กลายเป็นเรือซึ่งมีผู้อื่นเป็นเจ้าของร่วมอยู่ด้วย เจ้าของร่วมคนนั้นซึ่งไม่รู้เรื่องราวอะไรกับเขาด้วย ก็มีสิทธิที่เอาเรือลำนี้ไปใช้สอยได้ ทำให้นายสุทธิใช้เรือไม่สะดวก ก็เป็นการรอนสิทธิไป เหล่านี้ นายสนองต้องรับผิดชอบทั้งสิ้น

๖๗๕ ดังกล่าวแล้ว เจ้าหนี้ต้องเชื่อโดยสุจริตว่า สิ่งที่ลูกหนี้เอามาชำระหนี้แทนนั้น ไม่มีการชำรุดบกพร่อง หรือปราศจากการรอนสิทธิทั้งปวง ลูกหนี้จึงต้องรับผิด แต่ถ้าเจ้าหนี้รู้อยู่ว่า สิ่งนั้นชำรุดบกพร่อง หรือจะมีการรอนสิทธิแล้ว ยังยอมรับเอา ลูกหนี้ก็หาต้องรับผิดชอบไม่ ตามนัยแห่งมาตรา ๔๗๓, ๔๗๖ ตัวอย่าง ลูกหนี้โอนทรัพย์ซึ่งผู้อื่นมีส่วนเป็นเจ้าของอยู่ด้วย ตีใช้หนี้ให้แก่เจ้าหนี้ โดยเจ้าหนี้ได้ทราบอยู่เช่นนั้นแล้ว ลูกหนี้หาต้องรับผิดเพื่อการรอนสิทธิ ตามมาตรา ๔๗๖ ไม่ (๙๒๔/๒๔๗๖)

๖๗๖ มาตรา ๓๒๒ นี้ จำกัดแต่เฉพาะลูกหนี้เท่านั้นให้รับผิด เพื่อความชำรุดบกพร่องและเพื่อการรอนสิทธิ ถ้าเป็นกรณีที่บุคคลภายนอกเอาทรัพย์หรือสิทธิมาตีใช้หนี้แทนลูกหนี้ (ข้อ ๖๔๙) เจ้าหนี้จะฟ้องให้บุคคลภายนอกรับผิดไม่ได้ ทั้งนี้ ก็เพราะการที่บุคคลภายนอกเอาทรัพย์หรือสิทธิเรียกร้องมาตีใช้หนี้แทนลูกหนี้ ทำให้หนี้ระงับไป เป็นประโยชน์แก่ลูกหนี้แล้ว และบุคคลภายนอกอาจจะไม่มีส่วนได้ส่วนเสียอะไรกับการชำระหนี้ด้วยก็ได้ (ข้อ ๖๕๐ และต่อ ๆ ไป) หากทรัพย์หรือสิทธินั้นเกิดชำรุดบกพร่องหรือเกิดมีการรอนสิทธิขึ้น ลูกหนี้ก็ควรจะต้องรับผิดบ้าง จะเอาแต่ได้ ไม่ยอมเสีย ๆ เลย ก็ย่อมไม่เป็นธรรม

๖๗๗ <u>การชำระหนี้ด้วยทรัพย์เฉพาะสิ่ง</u> ตามมาตรา ๓๒๓ "ถ้าวัตถุแห่งหนี้เป็นอันให้ส่งมอบเฉพาะสิ่ง ท่านว่าบุคคลผู้ชำระหนี้จะส่งมอบทรัพย์ตามสภาพที่เป็นอยู่ในเวลาที่จะพึงส่งมอบ" หมายความว่า ทรัพย์นั้นจะมีสภาพดีขึ้นหรือเลวลงก็ตาม ก็ต้องถือเอาสภาพในเวลาส่งมอบนั้นเป็นสำคัญ ถ้าสภาพเลวลง เจ้าหนี้จะบังคับให้ลูกหนี้ทำให้สภาพ

ดีขึ้นเสียก่อน ก่อนส่งมอบไม่ได้ และทางด้านผู้ชำระหนี้ถ้าสภาพดีขึ้นก่อนส่งมอบ ผู้ชำระหนี้ก็จะเรียกค่าตอบแทน เพราะสภาพดีขึ้นไม่ได้เช่นกัน ส่วนกำหนดส่งมอบก็หมายถึงเวลาที่หนี้ถึงกำหนดชำระ หรือเวลาอื่นใด ซึ่งได้ตกลงกันแล้ว ตัวอย่าง วันที่ ๑ มกราคม ทำสัญญาซื้อรถยนต์ ๖ สูบ ใช้แล้ว ๑ คัน กำหนดให้ส่งมอบในวันที่ ๓๑ มีนาคม ถึงเวลาส่งมอบ หัวเทียนรถทั้ง ๖ ตัว เกิดเสียใช้การไม่ได้ ผู้ซื้อจะบังคับให้ผู้ขายเปลี่ยนหัวเทียนให้ใหม่ไม่ได้ ต้องรับเอารถทั้ง ๆ ที่มีสภาพหัวเทียนชำรุดนั้นไว้หรือว่าเมื่อผู้ขายเห็นว่าหัวเทียนใช้ไม่ได้ก็จัดแจงเปลี่ยนให้ใหม่ แล้วจะเรียกเอาราคาให้สูงขึ้นกว่าที่ตกลงกันไว้เพื่อชดเชยค่าหัวเทียนใหม่ก็ไม่ได้เช่นกัน

๖๗๘ แต่การรักษาทรัพย์ที่จะส่งมอบกันนั้น มาตรา ๓๒๓ ว. ๒ บังคับไว้ว่าให้ลูกหนี้จำต้องรักษาทรัพย์นั้นไว้ด้วยความระมัดระวัง เช่น อย่างวิญญูชนจะพึงสงวนทรัพย์สินของตนเองจนกว่าจะได้ส่งมอบทรัพย์นั้น ถ้าสภาพของทรัพย์ที่จะส่งมอบเสื่อมสภาพลงไปเพราะลูกหนี้ไม่รักษาทรัพย์ด้วยความระมัดระวัง เช่น ปกติ วิญญูชนจะพึงสงวนทรัพย์สินและทำให้เกิดการเสียหายแก่เจ้าหนี้ขึ้นแล้ว เจ้าหนี้ก็อาจจะเรียกเอาค่าสินไหมทดแทนและไม่ยอมชำระหนี้ได้ โดยอาศัยมาตรา ๒๑๕,๒๑๘ ก็ได้ (ดูข้อ ๕๐๓,๕๒๕,๕๒๘) ส่วนที่ว่าลูกหนี้จะต้องระมัดระวังรักษาทรัพย์อย่างวิญญูชนนั้น หมายความว่า ตามปรกติของคนธรรมดาทั่ว ๆ ไปนั้น เขาใช้ระดับการระมัดระวังสงวนรักษาทรัพย์ของตนเท่าไหน ลูกหนี้ก็จะต้องใช้ระดับอันนี้ ระมัดระวังรักษาทรัพย์ที่จะส่งมอบนั้นไว้จนกว่าจะได้มีการส่งมอบให้เป็นการเสร็จกันไป ดังนั้น ถ้าลูกหนี้เป็นคนมักง่าย หรือสะเพร่าเท่าใดก็จะต้องเพิ่มความระมัดระวังให้ถึงระดับของคนทั่วไปที่ไม่มักง่าย หรือไม่สะเพร่าเท่านั้น

๖๗๙ **สถานที่ชำระหนี้** สถานที่ชำระหนี้นี้ เป็นเรื่องที่เจ้าหนี้และลูกหนี้จะโต้เถียงเกี่ยงงอนกันอยู่เสมอ ในเมื่อไม่ได้ตกลงกันไว้โดยเฉพาะเจาะจงว่า จะให้ชำระกัน ณ ที่ใด เพราะต่างก็จะเอาแต่ความสะดวกของตนเป็นที่ตั้ง เช่น ชาวจังหวัดเชียงรายสั่งซื้อรถปรับผิวดินขนาดใหญ่จากกรุงเทพ ฯ การส่งมอบรถแทรกเตอร์ขนาดหนักคันนี้จะทำกันอย่างไร จะให้ผู้ขายหอบหิ้วรถคันใหญ่โตนี้ไปให้ผู้ซื้อถึงบ้านจังหวัดเชียงราย หรือจะให้ผู้ซื้อมารับเอาที่กรุงเทพ ฯ เรื่องก็จะต้องโต้เถียงเกี่ยงงอนไปไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยเหตุนี้ มาตรา ๓๒๔ จึงบัญญัติไว้เป็นกลาง ๆ ว่า "เมื่อมิได้มีแสดงเจตนาไว้โดยเฉพาะเจาะจงว่า จะพึงชำระหนี้ ณ สถานที่ใดไซร้ หากจะต้องส่งมอบทรัพย์เฉพาะสิ่ง ท่านว่าต้องส่ง

มอบกัน ณ สถานที่ซึ่งทรัพย์นั้นได้อยู่ในเวลาเมื่อก่อให้เกิดหนี้นั้น ส่วนการชำระหนี้โดยประการอื่น ท่านว่า ต้องชำระ ณ สถานที่ซึ่งเป็นภูมิลำเนาปัจจุบันของเจ้าหนี้" ฉะนั้น ตามมาตรานี้ การส่งมอบรถแทรกเตอร์คันดังกล่าวข้างต้น จึงต้องส่งมอบกันที่กรุงเทพ ฯ

๖๘๐ มาตรานี้ใช้บังคับเฉพาะเมื่อมิได้มีการแสดงเจตนาไว้โดยเฉพาะเจาะจงว่าจะส่งมอบทรัพย์เฉพาะสิ่งอันเป็นวัตถุแห่งหนี้ที่ใดเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพื่อขจัดข้อโต้แย้งดังกล่าวแต่ถ้าได้มีการตกลงกันว่า จะส่งมอบทรัพย์เฉพาะสิ่งนี้ ณ ที่ใดโดยเฉพาะเจาะจงแล้ว การก็ต้องเป็นไปตามข้อตกลงนั้น เช่น รถแทรกเตอร์ ดังกล่าว ถ้าผู้ซื้อ ผู้ขายตกลงกันว่าให้ผู้ขายนำไปมอบให้ผู้ซื้อที่เชียงรายหรือเพียงแค่ลำปางแล้ว ผู้ขายก็ต้องเอารถนี้ไปส่งให้ตามที่ตกลงกัน ส่วนค่าใช้จ่ายในการนำรถไปส่ง ก็ต้องเป็นไปตามมาตรา ๓๒๕ ซึ่งจะกล่าวต่อไป

๖๘๑ ส่วน "การแสดงเจตนาโดยเฉพาะเจาะจง" ตามที่ปรากฏในมาตรานี้นั้นไม่จำต้องเป็นการแสดงเจตนาเป็นลายลักษณ์อักษรให้เป็นที่แน่ชัดเสมอไป เพียงแต่ให้เป็นการแสดงเจตนาของคู่กรณีก็พอ และถึงแม้จะได้ตกลงกันเป็นหนังสือว่าให้ส่งทรัพย์กัน ณ ที่แห่งหนึ่ง ภายหลังกลับตกลงกันใหม่โดยเจ้าหนี้ยอมรับทรัพย์ในที่อีกแห่งหนึ่ง ข้อสัญญาเปลี่ยนแปลงนี้ไม่จำต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษรก็ใช้ได้ (๗๓๔,๗๓๕/๒๔๖๙) จึงเป็นเรื่องของข้อเท็จจริงที่จะต้องนำสืบกัน

๖๘๒ สำหรับการชำระหนี้โดยประการอื่น ซึ่งหมายความว่าไม่ใช่ทรัพย์เฉพาะสิ่งนั้น "ท่านว่าต้องชำระ ณ สถานที่ซึ่งเป็นภูมิลำเนาปัจจุบันของเจ้าหนี้" เช่นเป็นหนี้เงินกันอยู่ ลูกหนี้ก็จะต้องนำเงินไปชำระที่ภูมิลำเนาปัจจุบันของเจ้าหนี้ ชาวกรุงไปเที่ยวโคราช พบชาวโคราชคนหนึ่ง จึงจ้างให้มาเป็นคนใช้ที่กรุงเทพ ฯ ชาวโคราชคนนั้นก็ต้องมาชำระหนี้ คือรับจ้างเป็นคนใช้ที่ภูมิลำเนาของชาวกรุงคนนั้น ไม่ใช่ให้ชาวกรุงไปโคราชเพื่อให้ชาวโคราชรับใช้ เข้าหลักที่ว่า ลูกหนี้ต้องไปหาเจ้าหนี้ ส่วนภูมิลำเนาปัจจุบันของเจ้าหนี้อยู่ที่ไหนนั้น ได้ว่ากันมาแล้วในเรื่องภูมิลำเนา

๖๘๓ แต่ก็มีอยู่หลายกรณีเหมือนกันที่การชำระหนี้มิต้องกระทำ ณ สถานที่ ๆ เป็นภูมิลำเนาปัจจุบันของเจ้าหนี้ ทั้งนี้ โดยอาศัยประเพณี ที่เคยปฏิบัติต่อกันมา การที่ลูกหนี้ไม่ไปชำระหนี้ที่ภูมิลำเนาปัจจุบันของเจ้าหนี้ จึงไม่ต้องตกเป็นผู้ผิดนัด เช่น การที่ผู้ให้

เช่า ไปเก็บค่าเช่าจากผู้เช่าตลอดมา ๑๐ ปี ตั้งแต่เช่ากันมา เป็นการแสดงเจตนาว่าผู้ให้เช่าจะไปเก็บค่าเช่าเอาจากผู้เช่าเอง เมื่อผู้ให้เช่าไม่ไปเก็บ จะหาว่าผู้เช่าผิดนัดหาได้ไม่ (๔๔๐/๒๕๐๓) และการที่ผู้เช่าส่งเงินค่าเช่าทางธนาณัติ ผู้ให้เช่าไม่ได้รับ ผู้เช่าก็ไม่ผิดนัด (๑๐๙๐/๒๕๐๖)

๖๘๔ ลูกหนี้มีหน้าที่ที่จะต้องชำระหนี้ และการชำระหนี้ของลูกหนี้นั้น ย่อมจะต้องมีการใช้จ่ายเป็นธรรมดา อย่างน้อยที่สุด ก็ต้องมีค่าสามล้อเครื่องค่าแท๊กซี่ ฯลฯ ยิ่งถ้าเป็นการส่งมอบทรัพย์เฉพาะสิ่งที่เห็นกันมาแล้วข้างต้น หากทรัพย์เฉพาะสิ่งนั้นใหญ่โตเพียงไหนหรือสถานที่ ๆ จะต้องส่งมอบห่างไกลเท่าใด ค่าใช้จ่ายในการชำระหนี้ก็ต้องมีเพิ่มเป็นเงาตามตัวเท่านั้น ปัญหาจึงมีว่า ใครจะต้องเป็นผู้ออกค่าใช้จ่าย เพื่อมิให้ถกเถียงทะเลาะกัน มาตรา ๓๒๕ จึงบัญญัติว่า "เมื่อมิได้มีแสดงเจตนาไว้ในข้อค่าใช้จ่าย แต่ถ้าค่าใช้จ่ายนั้น มีจำนวนเพิ่มขึ้นเพราะเจ้าหนี้ย้ายภูมิลำเนาก็ดี หรือเพราะการอื่นใดอันเจ้าหนี้ได้กระทำก็ดี ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเท่าใดเจ้าหนี้ต้องเป็นผู้ออก"

๖๘๕ ตามมาตรานี้ก็คือ ถ้ามิได้ตกลงกันไว้ก่อนว่า ใครจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการชำระหนี้แล้ว ก็ตกเป็นหน้าที่ของลูกหนี้ที่จะต้องออกค่าใช้จ่ายแต่ถ้ามีการตกลงกันแล้วว่า ใครจะต้องเป็นผู้เสียค่าใช้จ่าย ก็ต้องเป็นไปตามข้อตกลงกัน ซึ่งเจ้าหนี้อาจเป็นผู้เสียก็ได้ ในกรณีที่เจ้าหนี้ย้ายจากภูมิลำเนาเดิมไปอยู่ที่อื่น ถ้าเป็นการตกลงให้เจ้าหนี้เป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายมาแต่แรกแล้ว ก็ไม่มีปัญหาอะไร ค่าใช้จ่ายมีอยู่เท่าใด เจ้าหนี้ก็เสียไป แต่ถ้าไม่มีการตกลงกันไว้ และตกเป็นหน้าที่ของลูกหนี้ที่จะต้องเสียค่าใช้จ่ายแล้ว การที่เจ้าหนี้ย้ายภูมิลำเนาจากที่เดิมไป จะทำให้ลูกหนี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเท่าใด เจ้าหนี้ก็ต้องเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายเท่าที่ต้องเพิ่มขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้ เพื่อความเป็นธรรมแก่ลูกหนี้ ส่วนการกระทำอย่างอื่นของเจ้าหนี้ที่ทำให้ลูกหนี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น และเจ้าหนี้จะต้องเป็นผู้ออก ก็เช่น ลูกหนี้เอาสิ่งของที่เจ้าหนี้สั่งซื้อขึ้นรถบรรทุกมาส่ง เจ้าหนี้ขับรถโดยประมาทชนรถบรรทุกของลูกหนี้ขับมาพังเสียหาย ไปต่อไปไม่ได้ลูกหนี้ต้องจ้างรถบรรทุกคันอื่นขนถ่ายสิ่งของมาส่ง ดังนี้ค่าใช้จ่ายที่ลูกหนี้ต้องจ่ายเพิ่มขึ้นในการจ้างรถคันอื่นมาเจ้าหนี้ต้องเป็นผู้เสีย

๖๘๖ **หลักฐานการชำระหนี้** ผู้ชำระหนี้ชอบที่จะได้หลักฐานการชำระหนี้ไว้มิฉะนั้นอาจจะถูกฟ้องร้องบังคับเอาอีกได้ ถ้าลูกหนี้พิสูจน์การชำระหนี้ไม่ได้ ศาลก็ต้องบังคับให้ชำระหนี้ให้เจ้าหนี้อีก มาตรา ๓๒๖ จึงบัญญัติว่า "บุคคลผู้ชำระหนี้ ชอบที่ได้รับใบเสร็จเป็นสำคัญจากผู้รับชำระหนี้นั้น และถ้าหนี้นั้นได้ชำระสิ้นเชิงแล้ว ผู้ชำระหนี้ชอบที่จะได้รับเวนคืนเอกสารอันเป็นหลักฐานแห่งหนี้ หรือให้ขีดฆ่าเอกสารนั้นเสีย ถ้าและเอกสารนั้นสูญหาย บุคคลผู้ชำระหนี้ชอบที่จะให้จดแจ้งความข้อระงับหนี้ลงไว้ในใบเสร็จ หรือในเอกสารอีกฉบับหนึ่งต่างหากก็ได้

ถ้าหนี้นั้นได้ชำระแต่บางส่วนก็ดี หรือถ้าเอกสารนั้นยังให้สิทธิอย่างอื่นใดแก่เจ้าหนี้อยู่ก็ดี ท่านว่าลูกหนี้ชอบแต่จะได้รับใบเสร็จไว้เป็นคู่มือ และให้จดแจ้งการชำระหนี้ไว้ในเอกสาร"

๖๘๗ มาตรานี้ บัญญัติขึ้นเพื่อประโยชน์แก่ผู้ชำระหนี้ดังกล่าวแล้ว ถ้าเจ้าหนี้มีนิสัยหลงลืม หรือทุจริต ฟ้องร้องให้ชำระหนี้และลูกหนี้พิสูจน์ไม่ได้ว่า ใช้หนี้แล้วก็จะต้องใช้หนี้กันอีกซ้ำสอง ด้วยเหตุนี้มาตรานี้จึงให้สิทธิผู้ชำระหนี้ในอันที่จะเรียกเอาหลักฐานการชำระหนี้ จากผู้รับชำระหนี้ได้ผู้ชำระหนี้จะปฏิเสธไม่ยอมให้หลักฐานนี้ไม่ได้ พึงสังเกตว่ามาตรานี้เป็นเพียงให้สิทธิผู้ชำระหนี้ ให้เรียกหลักฐานการชำระหนี้ได้ไม่ได้บังคับให้จำต้องเรียก เพราะตาม ๓๒๖ ที่ว่า "บุคคลผู้ชำระหนี้ชอบที่จะได้รับใบเสร็จเป็นสำคัญ จากผู้รับชำระหนี้นั้น..." หมายความแต่เพียงว่า ให้สิทธิแก่ผู้ชำระหนี้ในอันที่จะเรียกร้องให้ผู้รับชำระหนี้ทำการอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ระบุไว้แก่ตนเท่านั้น มิได้หมายความเลยไปถึงว่า หากไม่มีหลักฐานส่วนเช่นที่บัญญัติไว้นั้นแล้ว ผู้ชำระหนี้จะพิสูจน์ถึงการชำระหนี้ไม่ได้ ดังนั้นในกรณีที่การชำระหนี้ไม่มีกฎหมายบังคับไว้โดยเฉพาะว่าให้ต้องมีพยานเอกสารมาแสดงศาลก็ย่อมรับฟังพยานบุคคล ที่ผู้ชำระหนี้นำสืบถึงการชำระหนี้นั้นได้ไม่ต้องห้ามตาม วิ. แพ่ง ๙๔ (๗๔๗/๒๕๑๐) และถ้าผู้ชำระไม่เรียกผู้รับชำระหนี้ก็ไม่จำต้องทำหลักฐานให้เช่นกัน ดังนั้น ผู้ชำระหนี้จะเรียกเอาหลักฐานหรือไม่ก็ได้แล้วแต่จะรอบคอบแค่ไหน เพราะเจ้าหนี้นั้น แม้จะรักใคร่ไว้วางใจกันเพียงใดก็ตาม ก็ยังมีวันที่จะต้องล้มหายตายจากกันไปได้ ทายาทของเจ้าหนี้ที่ไม่รู้เรื่องการชำระหนี้ ก็อาจจะฟ้องร้องเอาอีกได้

๖๘๘ บุคคลมีสิทธิเรียกเอาหลักฐานการชำระหนี้จากผู้รับชำระหนี้ ไม่ได้หมายความจำกัดเฉพาะเจ้าหนี้และลูกหนี้ ผู้ชำระหนี้อาจเป็นบุคคลภายนอกก็ได้ (ข้อ ๖๕๐) และผู้รับชำระหนี้ก็ไม่จำต้องเป็นตัวเจ้าหนี้เสมอไปเช่นเดียวกัน (ข้อ ๖๕๕) เมื่อผู้ชำระหนี้เรียกเอาหลักฐานการชำระหนี้ ผู้รับชำระหนี้ก็ต้องทำหลักฐานให้

๖๘๙ หลักฐานการชำระหนี้ตาม ๓๒๖ มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ๑. ใบเสร็จและ ๒. การเวนคืนเอกสารอันเป็นหลักฐานแห่งหนี้ หรือขีดฆ่าเอกสารนั้นเสีย ใบเสร็จมีลักษณะอย่างไร ได้เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๖๕๕) ใบเสร็จใช้ได้ในทุกกรณี ไม่ว่าการชำระหนี้จะเป็นชนิดไหน และการชำระหนี้เพียงบางส่วน หรือสิ้นเชิง ก็เรียกเอาใบเสร็จได้ ส่วนการเวนคืนเอกสารนั้น จะทำได้ก็แต่ใน กรณีที่ลูกหนี้ได้ทำเป็นเอกสาร เป็นหลักฐานกันไว้ เมื่อชำระหนี้ไปสิ้นเชิง ไม่มีอะไรเป็นข้อผูกพันกันอีกต่อไปแล้ว ผู้ชำระหนี้ก็มีสิทธิเรียกเอาเอกสารนั้นคืนมา หรือให้ขีดฆ่าเอกสารนั้นเสีย ทั้งนี้ ก็เพื่อให้การชำระหนี้มีหลักฐานมั่นคงยิ่งขึ้น เพราะการมีใบเสร็จอย่างเดียว ใบเสร็จอาจสูญหาย หรือทำลายไปได้ แต่เมื่อเรียกเอาหลักฐานการเป็นหนี้คืนมา หรือขีดฆ่าเสียด้วยแล้ว เจ้าหนี้ก็ไม่มีหลักฐานอะไรจะไปฟ้องลูกหนี้ได้อีก แต่ถ้าเอกสารหลักฐานนั้นเคยมีอยู่ แต่สูญหาย หรือทำลายไป ลูกหนี้ก็ยังมีสิทธิให้ผู้รับชำระหนี้ จดแจ้งความข้อระงับหนี้ลงไว้ ในใบเสร็จหรือในเอกสารอีกฉบับหนึ่งต่างหากได้ เพื่อป้องกันมิให้เจ้าหนี้มาฟ้องเอาอีกเมื่อหาหลักฐานเอกสารที่สูญหายนั้นได้ในภายหลัง สำหรับการชำระหนี้ที่ไม่มีเอกสารหลักฐานการเป็นหนี้กันอยู่ ก็เป็นไปอยู่ในตัวว่าจะให้เวนคืนหรือขีดฆ่าเอกสารกันไม่ได้

๖๙๐ การให้เวนคืน หรือขีดฆ่าเอกสาร อันเป็นหลักฐานแห่งหนี้นั้นจะทำได้ก็แต่เฉพาะเมื่อมีการชำระหนี้โดยสิ้นเชิงแล้ว ถ้าเป็นเรื่องของการชำระหนี้เพียงบางส่วน เช่นเป็นหนี้กัน ๑ หมื่นบาท ชำระให้ ๕ พันบาท ก่อนหรือให้ส่งหนังสัตว์ห้าพันกิโล ส่งมาให้ ๒๐๐ กิโลฯเหล่านี้ ก็จะให้เวนคืน หรือขีดฆ่าเอกสารไม่ได้ ถ้าเรียกคืนมาเสียแล้ว เจ้าหนี้ก็จะไม่มีอะไรเป็นหลักฐานที่จะฟ้องร้องบังคับให้ชำระหนี้ส่วนที่ยังเหลือได้ เช่นเดียวกันสำหรับเอกสารที่ยังให้สิทธิอย่างอื่นแก่เจ้าหนี้อยู่อีก เช่น ในกรณีลูกหนี้หลายคนชำระหนี้ที่แบ่งกันชำระได้ เพียงเป็นส่วนเท่า ๆ กันตามมาตรา ๒๙๐ (ข้อ ๖๐๐) ลูก

หนี้คนหนึ่งชำระหนี้ส่วนของตน ก็หลุดพ้นไป ลูกหนี้คนอื่นยังคงต้องรับผิดอยู่ ดังนี้ จะเวนคืนหรือขีดฆ่าเอกสารไม่ได้เพราะเจ้าหนี้ยังมีสิทธิที่จะบังคับชำระหนี้จากลูกหนี้คนอื่นอยู่อีก ถ้าเวนคืน หรือขีดฆ่าเสียแล้ว เจ้าหนี้ก็หมดหลักฐาน ในกรณีเหล่านี้ ลูกหนี้คงมีสิทธิที่จะได้รับเพียงใบเสร็จไว้เป็นคู่มือ และให้เจ้าหนี้จดแจ้งการชำระหนี้นั้นลงไว้ในเอกสาร ลูกหนี้จะจดแจ้งการชำระหนี้เสียเองอาจไม่เป็นหลักฐานใช้ยันเจ้าหนี้ได้โดยชอบ

๖๙๑ มาตรา ๓๒๖ให้ประโยชน์สำหรับใช้เป็นหลักฐานพิสูจน์การชำระหนี้ได้อย่างมั่นคง แต่ไม่หมายความเลยไปถึงว่า หากไม่มีหลักฐาน เช่น ที่บัญญัติไว้นั้นแล้ว ผู้ชำระหนี้จะพิสูจน์ถึงการชำระหนี้ไม่ได้เสียเลย พยานบุคคล หรือพยานเอกสารอื่นก็ใช้นำสืบได้ (๑๑๒๑/๒๔๙๕, ๘/๒๕๐๕) ผิดกันกับเรื่องกู้ยืมเงิน มาตรา ๖๕๓ ว. ๒ บัญญัติว่า "ในการกู้ยืมเงินมีหลักฐานเป็นหนังสือนั้น ท่านว่าจะนำสืบการใช้เงินได้ต่อเมื่อมีหลักฐานเป็นหนังสืออย่างใดอย่างหนึ่ง ลงลายมือชื่อผู้ให้ยืมมาแสดงหรือเอกสารอันหลักฐานแห่งการกู้ยืมนั้นได้เวนคืนแล้ว หรือได้แทงเพิกถอนลงในเอกสารแล้ว" ดังนั้น ในการพิสูจน์การชำระหนี้อันเกิดจากการกู้ยืมเงินต้องพิสูจน์ด้วยเอกสารหลักฐานการกู้ยืม หรือด้วยการแทงเพิกถอนลงในเอกสารการกู้ยืมนั้นแล้ว จะพิสูจน์กันด้วยวิธีอื่นไม่ได้ ๑๒๙/๒๔๘๐,๑๓๘๔/๒๔๘๒) ทั้งนี้ เป็นกรณีพิเศษเฉพาะการกู้ยืมเงินเท่านั้น จะเอาไปใช้ในเรื่องอื่นไม่ได้ (ดูข้อ ๖๘๗)

๖๙๒ สำหรับการชำระดอกเบี้ย หรือหนี้อย่างอื่นอันมีกำหนดชำระเป็นเวลานั้น มาตรา ๓๒๗ ให้ข้อสันนิษฐานในเรื่องการชำระไว้ว่า "ในกรณีชำระดอกเบี้ย หรือชำระหนี้อย่างอื่น อันมีกำหนดชำระเป็นเวลานั้นถ้าเจ้าหนี้ออกใบเสร็จให้เพื่อระยะหนึ่งแล้วโดยไม่อิดเอื้อน ท่านให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่า เจ้าหนี้ได้รับชำระหนี้เพื่อระยะก่อนนั้นด้วยแล้ว เช่น กู้เงินกันจำนวนหนึ่ง เมื่อวันที่ ๑ มกราคม ตกลงชำระดอกเบี้ยทุกเดือนเจ้าหนี้ออกใบเสร็จประจำเดือน เมษายน ให้โดยไม่อิดเอื้อน ต้องสันนิษฐานไว้ก่อนว่าดอกเบี้ยประจำเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ และมีนาคม ได้ชำระแล้ว ขอหมายเหตุไว้หน่อยว่า การชำระดอกเบี้ยนั้นไม่ต้องมีหลักฐานเป็นหนังสือ ตาม ๖๕๓ ว. ๒ ที่กล่าวข้างต้น (ข้อ ๖๙๑) จึงสืบพยานบุคคลว่าได้ชำระดอกเบี้ยแล้วได้ (๑๘๐๔/๒๕๑๐)

ถ้าเจ้าหนี้ออกใบเสร็จให้เพื่อการชำระต้นเงิน ท่านให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเจ้าหนี้ได้รับดอกเบี้ยแล้ว

ถ้าเอกสารอันเป็นหลักฐานแห่งหนี้ได้เวนคืนแล้วไซร้ท่านให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าหนี้นั้นเป็นอันระงับสิ้นไปแล้ว"

๖๙๓ สำหรับ วรรค ๒ ที่กล่าวข้างต้นว่า เมื่อออกใบเสร็จชำระต้นเงินก็ต้องสันนิษฐานว่า ชำระดอกเบี้ยแล้วนั้น ก็เพราะเป็นธรรมดาเหลือเกินที่ไม่มีเจ้าหนี้คนไหนออกใบเสร็จสำหรับการชำระต้นเงินให้ โดยยังไม่ได้รับชำระดอกเบี้ยที่ค้าง เพราะดอกเบี้ยเป็นอุปกรณ์ของต้นเงิน ด้วยเหตุนี้ กฎหมายจึงให้ข้อสันนิษฐานดังกล่าวไว้ สำหรับการเวนคืนเอกสารอันเป็นหลักฐานแห่งหนี้ก็เช่นเดียวกัน เอกสารย่อมเป็นหลักฐานที่เจ้าหนี้จะต้องนำขึ้นฟ้องร้องลูกหนี้ให้ชำระหนี้ หากเวนคืนเอกสารอันเป็นหลักฐานของการเป็นหนี้ให้ลูกหนี้เสียแล้ว จะเอาหลักฐานอะไรไปฟ้องลูกหนี้ได้เล่า ด้วยเหตุนี้ กฎหมายจึงให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่า ถ้าหากมีการเวนคืนเอกสารดังกล่าวแล้ว หนี้ก็เป็นอันระงับ หมายความว่า ได้มีการชำระหนี้กันแล้ว อย่างไรก็ตามการเวนคืนเอกสารนี้ เจ้าหนี้ต้องเวนคืนด้วยใจสมัคร ไม่ใช่ด้วยการถูกลัก หรือกลฉ้อฉล

๖๙๔ เหตุที่มาตรา ๒๓๗ สันนิษฐานไว้เช่นนี้ ก็เพื่อประโยชน์แก่การนำสืบ ถ้าเจ้าหนี้ยังไม่ได้รับชำระหนี้จริง ๆ ก็อาจจะนำพยานหลักฐานมาสืบหักล้างข้อสันนิษฐานนี้ได้ อนึ่ง การชำระหนี้ที่จะถือว่าเจ้าหนี้ได้รับชำระหนี้ เพื่อระยะก่อนๆ ด้วย ตามมาตรานี้นั้น ใช้บังคับแก่การชำระหนี้รายหนึ่ง ๆ เท่านั้น ไม่ใช่บังคับระหว่างหนี้หลายรายด้วยกัน (๑๖๔๖/๒๔๗๙)

๖๙๕ <u>การจัดสรรชำระหนี้</u> ลูกหนี้คนหนึ่ง อาจมีหนี้หลายรายต่อเจ้าหนี้คนหนึ่ง และไม่สามารถชำระหนี้ทั้งหมดได้ ปัญหาจึงมีว่า หนี้รายไหนควรจะได้รับชำระปลดเปลื้องไปก่อน หรือในกรณีที่ลูกหนี้ได้ชำระหนี้ โดยไม่ได้ระบุว่าจะชำระหนี้รายใดก็ไม่รู้ว่าจะบังคับให้เป็นการชำระสำหรับหนี้รายไหน และในบางครั้งเจ้าหนี้อาจไม่ยินยอมให้ลูกหนี้ตามที่ลูกหนี้ขอชำระมาก็ได้อีกประการหนึ่ง ตามธรรมดาหนี้ย่อมมีอุปกรณ์ของหนี้ อุปกรณ์ก็ได้แก่ดอกเบี้ยลูกหนี้จะต้องชำระอะไรก่อน หลังเหล่านี้เป็นเรื่องที่ลูกหนี้จะต้อง

โต้เถียงกัน กฎหมายจึงบัญญัติจัดสรรไว้เสียเลยว่า การชำระหนี้นั้น จะต้องชำระอะไรก่อนหลังเพื่อมิให้มีการโต้แย้งพิพาทกันได้ มาตรา ๓๒๘ บัญญัติเกี่ยวกับเรื่องหนี้หลายราย และมาตรา ๓๒๙ เกี่ยวกับการชำระหนี้ที่มีอุปกรณ์

๖๙๖ มาตรา ๓๒๘ บัญญัติว่า "ถ้าลูกหนี้ต้องผูกพันต่อเจ้าหนี้ในอันจะกระทำการเพื่อชำระหนี้เป็นการอย่างเดียวกันโดยมูลหนี้หลายราย และถ้าการที่ลูกหนี้ชำระหนี้นั้น ไม่เพียงพอจะเปลื้องหนี้สินได้หมดทุกรายไซร้ เมื่อทำการชำระหนี้ ลูกหนี้ระบุว่าชำระหนี้สินรายใด ก็ให้หนี้สินรายนั้นเป็นอันได้เปลื้องไป" มาตรานี้มีอยู่ ๒ วรรค ที่กล่าวนี้คือ วรรค ๑ วรรค ๒ วรรค ยังบัญญัติต่อไปว่า "ถ้าลูกหนี้ไม่ระบุว่า......ฯลฯ" จึงต้องแยกพิจารณาเป็นตอน ๆ ไป ในเบื้องต้นหลักเกณฑ์ที่จะเข้าตามความในมาตรานี้ ก็คือ ๑ ต้องมีมูลหนี้หลายราย ๒. เป็นการชำระหนี้ด้วยการอย่างเดียวกันและ ๓. การชำระหนี้ไม่เพียงพอจะปลดเปลื้องหนี้สินได้หมดทุกราย

๖๙๗ ต้องมีมูลหนี้หลายราย ก็เช่นว่า ลูกหนี้กู้เงินเขามา ๒พันบาท ต่อมาไปซื้อของเชื่อจากเจ้าหนี้คนเดียวกันนี้มาอีก ๒ พันบาท เป็นการชำระหนี้ด้วยการอย่างเดียวกันก็ดังตัวอย่างนี้ เป็นหนี้เงิน และเป็นหนี้ค่าซื้อของเชื่อก็ต้องชำระหนี้ด้วยเงิน อันเป็นการชำระหนี้ด้วยการอย่างเดียวกัน คือ เงิน ถ้าเป็นเรื่องกู้เงินเขามา แล้วยังต้องส่งกระบือให้เขา ๓ ตัว ตามที่เข้าสั่งซื้อ ก็หาเป็นการชำระหนี้ด้วยการอย่างเดียวกันไม่ การชำระหนี้ไม่เพียงพอจะปลดเปลื้องหนี้สินได้หมดทุกราย ข้อนี้ไม่มีปัญหาเพราะถ้าลูกหนี้มีทรัพย์สินพอที่จะชำระหนี้ได้ทุกรายแล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องระบุเลือกใช้หนี้รายไหนก่อนหรือหลัง

๖๙๘ เมื่อลูกหนี้มีหนี้หลายรายดังกล่าวแล้ว ตามมาตรา ๓๒๘ ว. ๑ ที่กล่าวข้างต้น ลูกหนี้ก็มีสิทธิที่จะระบุว่า ขอชำระหนี้รายไหน เช่นระบุว่า เป็นการชำระเงินกู้หรือเป็นการชำระค่าซื้อของเชื่อ เมื่อลูกหนี้ระบุว่าชำระหนี้สินรายไหนแล้ว หนี้รายนั้นก็เป็นอันปลดเปลื้องไป วรรค ๑ นี้ จึงเป็นการให้สิทธิลูกหนี้ที่จะระบุการชำระหนี้ได้ ศาลบังคับว่าให้จำเลยส่งมอบห้องพิพาทให้โจทก์ ถ้าไม่สามารถส่งมอบให้ได้ให้จำเลยคืนเงินแก่โจทก์ ๑๒,๕๐๐ บาท ดังนี้ เป็นการกำหนดให้จำเลยกระทำการชำระหนี้ทีละอย่าง

ก่อนหลังตามลำดับ กล่าวคือ ไม่สามารถกระทำการอย่างแรกแล้ว จึงให้กระทำการอย่างหลัง ไม่ใช่กระทำการหลายอย่าง อันลูกหนี้จะพึงเลือกได้ตาม ๑๙๘ การที่จำเลยอ้างว่าต้องใช้ห้องพิพาทเพื่อประกอบอาชีพนั้น เพียงเท่านี้ยังไม่เป็นอันพ้นวิสัยอันจะเป็นมูลให้จำเลยจะยกเป็นข้ออ้างว่า ไม่สามารถส่งมอบห้องพิพาทได้ ฉนั้นโอกาสที่จะขอคืนเงินให้โจทก์ จึงยังไม่อาจเกิดขึ้น (๑๓๖๗/๒๕๑๐)

๖๙๙ วรรค ๒ ของมาตรา ๓๒๘ ยังบัญญัติต่อไปว่า "ถ้าลูกหนี้ไม่ระบุท่านว่าหนี้สินรายไหนถึงกำหนด ก็ให้รายนั้นเป็นอันได้เปลื้องไปก่อน ในระหว่างหนี้สินหลายรายที่ถึงกำหนดนั้น รายใดเจ้าหนี้มีประกันน้อยที่สุด ก็ให้รายนั้นเป็นอันได้เปลื้องไปก่อน ในระหว่างหนี้สินหลายรายที่มีประกันต่าง ๆ กัน ให้รายที่ตกหนักที่สุดแก่ลูกหนี้เป็นอันได้เปลื้องไปก่อน ในระหว่างหนี้สินหลายรายตกหนักแก่ลูกหนี้เท่า ๆ กัน ให้หนี้สินรายเก่าที่สุดได้เปลื้องไปก่อน และถ้ามีหนี้สินหลายรายเก่าเท่า ๆ กัน ก็ให้หนี้ทุกรายเป็นอันได้เปลื้องไปตามส่วนมากและน้อย"

๗๐๐ มาตรา ๓๒๖ ว. ๒ นี้ บัญญัติไว้สำหรับกรณีที่ลูกหนี้ไม่ได้ระบุว่าจะชำระหนี้รายไหนตามที่กล่าวข้างต้น เมื่อไม่ได้ระบุกฎหมายจึงจัดสรรการชำระหนี้เป็นลำดับให้เสียเอง กล่าวคือ ในระหว่างหนี้หลายรายรายไหนถึงกำหนดก็ให้รายนั้นเป็นอันเปลื้องไปก่อน เช่น กู้เงินเขา ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ เงิน ๑ พันบาท ถึงกำหนดชำระวันที่ ๓๑ มกราคม ครั้งที่ ๒ ๑ พันบาท ถึงกำหนดชำระ ๓๑ มีนาคม ครั้นวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ เอาเงินไปชำระ ๑ พันบาท ก็ต้องถือว่าหนี้รายแรกเป็นอันเปลื้องไป ที่บัญญัติเช่นนี้ ก็เพราะถ้าจะจัดสรรให้ชำระหนี้รายหลังก่อน ก็อาจจะทำให้เจ้าหนี้เสียผลประโยชน์ได้ เช่น เรื่องดอกเบี้ยเป็นต้น หรืออาจจะทำให้หนี้รายแรกขาดอายุความก็ได้ และตามปกติวิสัยการเป็นหนี้เขาหลายราย ก็ควรจะใช้หนี้ที่ถึงกำหนดเสียก่อน ไม่ใช่ไปใช้หนี้ที่ยังไม่ถึงกำหนดหนี้ตามคำพิพากษา ถ้าเกิดขึ้นเป็นรายปีเรียงกันไป ก็ต้องบังคับกันไปตามลำดับ ส่วนใดเกิน ๑๐ ปี การขอบังคับคดีก็ขาดอายุความตาม วิ. แพ่ง ๓๗๑ เมื่อมีหนี้หลายราย เงินที่ได้รับมาต้องชำระหนี้รายแรกก่อนตาม ๓๒๘ (๑๒๗๙/๒๕๑๐)

๗๐๑ ถ้าเป็นหนี้หลายรายที่ถึงกำหนดพร้อมกัน ก็ต้องจัดสรรให้ชำระรายที่เจ้าหนี้มีประกันน้อยที่สุด เพราะหนี้ที่มีประกันนั้นไม่ต้องรีบเร่งให้ชำระ อย่างไรเสียก็มีประกันเป็นหลัก ไม่ต้องกลัวหนี้สูญ ไม่เหมือนหนี้ที่ไม่มีประกันหรือมีประกันน้อยกว่า เช่น เป็นหนี้เขา ๒ ราย รายที่หนึ่ง เงิน ๑ พันบาท ไม่มีประกัน รายที่ ๒ เงิน ๑ พันบาท เช่นกัน แต่มีแหวน ๑ วงราคา ๓ พันบาทเป็นประกัน หรือมีผู้ค้ำประกัน เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อชำระหนี้ ๑ พันบาท โดยไม่ได้ระบุ ก็ต้องถือว่าหนี้รายแรกเป็นอันได้เปลื้องไป

๗๐๒ ถ้าหนี้รายนี้มีประกันเท่า ๆ กัน ก็ให้รายที่ตกหนักที่สุดแก่ลูกหนี้เป็นอันได้เปลื้องไปก่อน เช่น เป็นหนี้เขา ๒ ครั้ง มีสิ่งของค้ำประกันเท่ากันทั้งสองราย ครั้งแรกต้องเสียดอกเบี้ยร้อยละ ๗ ครึ่งต่อปี ครั้งที่ ๒ ต้องเสียดอกเบี้ยร้อยละ ๑๕ ต่อปี ก็ต้องถือว่าหนี้ครั้งหลังตกหนักที่สุดแก่ลูกหนี้ เป็นอันว่าหนี้ครั้งหลังเป็นอันได้เปลื้องไปก่อน บางครั้งหนี้ ๒ ราย ดอกเบี้ยเท่า ๆ กัน ก็ต้องดูต้นเงินว่ารายไหนจำนวนต้นเงินมากกว่า รายนั้นก็ตกหนักที่สุดแก่ลูกหนี้ เพราะดอกเบี้ยที่จะต้องเสียย่อมมากกว่ากันตามจำนวนเงิน เช่น เป็นหนี้ ๒ ราย รายหนึ่ง ๓,๐๐๐ บาท อีกรายหนึ่ง ๑,๖๐๐ บาท เป็นต้น (๗๑/๒๔๗๔) ในกรณีที่จำเลยต้องคำพิพากษาให้เสียค่าปรับ และเสียค่าสินบนนำจับด้วยนั้น เมื่อยึดทรัพย์จำเลยมาชำระค่าปรับและค่าสินบน โดยจำเลยไม่ได้ระบุให้ชำระหนี้รายไหน ก็ต้องชำระค่าปรับก่อน เพราะเป็นรายที่หนักแก่ลูกหนี้ โดยที่ถ้าไม่มีค่าปรับเสีย ก็จะต้องจำคุกแทนปรับวันละ ๕ บาท ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๒๙, ๓๐ (๙๖๙/๒๔๗๒)

๗๐๓ ในระหว่างหนี้สินหลายรายที่ตกหนักแก่ลูกหนี้เท่า ๆ กัน ให้หนี้สินรายเก่าที่สุดเป็นอันได้เปลื้องไปก่อน เหตุผลก็เช่นเดียวกับกรณีที่ให้ที่ถึงกำหนดได้ชำระไปก่อน เพราะถ้าไม่ให้หนี้สินรายเก่าได้เปลื้องไปก่อนแล้ว ก็อาจจะทำให้ขาดอายุความได้ อนึ่ง ตามปรกติ เมื่อมีหนี้หลายราย ก็ควรชำระรายเก่าเสียก่อน

๗๐๔ และถ้ามีหนี้หลายรายเก่าเท่า ๆ กัน ก็ให้หนี้ทุกรายเป็นอันได้เปลื้องไปตามมากน้อย หมายความว่า เมื่อกรณีไม่เข้าหลักเกณฑ์ตามลำดับต่าง ๆ ดังที่ว่ากันมาตั้งแต่ต้นแล้ว หมดท่าเข้าก็เลยต้องเฉลี่ยการชำระหนี้กันตามมากตามน้อย เช่น เป็นหนี้เขาสองรายเก่าเท่า ๆ กัน รายแรก ๓ พันบาท รายที่สอง ๑ พันบาท ชำระเพียง ๒,๐๐๐ บาท ก็ต้องเฉลี่ยตามส่วน คือ รายแรกได้รับเปลื้องหนี้ ๑,๕๐๐ บาท รายที่ ๒ ๕๐๐ บาท ดังนี้

๗๐๕ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นในเรื่องการจัดสรรชำระหนี้ (ข้อ ๖๙๔) ว่าหนี้สินหลายรายนั้น นอกจากจะต้องชำระตามลำดับก่อนหลังอย่างไรแล้ว สำหรับหนี้ที่มีอุปกรณ์คือ ดอกเบี้ยและค่าฤชาธรรมเนียม ก็มีลำดับจะต้องชำระก่อนหลังเหมือนกัน มาตรา ๓๒๙ บัญญัติว่า "ถ้านอกจากการชำระหนี้อันเป็นประธาน ลูกหนี้ยังจะต้องชำระดอกเบี้ยและเสียค่าฤชาธรรมเนียมอีกด้วยไซร้ หากการชำระหนี้ในครั้งหนึ่ง ๆ ไม่ได้ราคาเพียงพอจะเปลื้องหนี้สินได้ทั้งหมด ท่านให้เอาจัดใช้เป็นค่าฤชาธรรมเนียมเสียก่อน แล้วจึงใช้ดอกเบี้ยและในที่สุดจึงให้ใช้ในการชำระหนี้อันเป็นประธาน

ถ้าลูกหนี้ระบุให้ใช้เป็นประการอื่น ท่านว่าจะบอกปัดไม่ยอมรับชำระหนี้ได้"

ข้อสังเกตในประการแรก ก็คือ การจัดสรรชำระหนี้ที่มีอุปกรณ์ที่ว่ามานั้น ลูกหนี้จะระบุเลือกจัดสรรชำระหนี้ของตนอย่างกับที่มีสิทธิอยู่ในมาตรา ๓๒๘ ที่กล่าวแล้วไม่ได้ ลูกหนี้จะต้องจัดสรรชำระหนี้ตามที่บัญญัติในมาตรา ๓๒๙ นี้ ประการต่อมาก็คือ การจัดชำระหนี้ตามนี้เป็นการจัดสรรในหนี้รายเดียว ไม่ใช้สำหรับจัดสรรในหนี้หลายรายตามที่บัญญัติในมาตรา ๓๒๘ และแม้จะมีหนี้หลายราย ลูกหนี้จะชำระหนี้รายไหน ก็ต้องหันมาใช้มาตรา ๓๒๙ ปรับ เช่นเป็นหนี้เขา ๒ ราย ลูกหนี้จะระบุชำระรายไหนก็ดี หรือถูกจัดสรรให้ชำระโดยกฎหมายให้ชำระรายไหนก็ดี ก็ต้องชำระหนี้ก่อนหลังตามที่มาตรานี้บัญญัติไว้ คือ ชำระหนี้ที่เป็นอุปกรณ์เสียก่อนจึงชำระหนี้ที่เป็นประธาน ที่เป็นดังนี้ก็เพราะเป็นการชำระหนี้รายเดียว ลูกหนี้จึงไม่มีสิทธิเลือกชำระได้

๗๐๖ ลำดับการชำระหนี้ตามมาตรา ๓๒๙ ก็คือ ต้องชำระ ๑. ค่าฤชาธรรมเนียม ๒. ค่าดอกเบี้ย ๓. หนี้ประธาน คือ เงินต้น ค่าฤชาธรรมเนียม ก็หมายถึงค่าธรรมเนียมที่ต้องจ่ายแก่องค์การรัฐบาล หรือค่าธรรมเนียมศาล เช่น เป็นหนี้กัน ๑ พันบาท ดอกเบี้ยร้อยละ ๑๕ ต่อปี ชำระเขาไป ๑,๐๐๐ บาท สัญญากู้ถ้าทำที่อำเภอก็ต้องเสียค่าธรรมเนียมให้อำเภอ สมมุติว่า ๕ บาท ถ้าถึงฟ้องร้องกันต้องเสียค่าธรรมเนียมศาล สมมุติว่า ๒๕ บาท ดังนี้ก็ต้องจัดสรรใช้ค่าธรรมเนียมก่อน ที่เหลือก็จัดสรรใช้เป็นค่าดอกเบี้ย เหลือจากชำระค่าดอกเบี้ยแล้วเท่าใด จึงให้เป็นการชำระต้นเงิน (ถ้าเจ้าหนี้ยอมรับ เพราะเจ้าหนี้อาจจะไม่รับก็ได้ โดยเป็นการชำระหนี้เพียงบางส่วน ตามมาตรา ๓๒๐ ข้อ ๖๖๙ ถ้าลูกหนี้ระบุให้เอาเงิน ๑,๐๐๐ บาท ชำระเงินต้น เจ้าหนี้อาจบอกปัดไม่ยอมรับชำระได้

๗๐๗ <u>การวางทรัพย์</u> (ข้อ ๖๑๑) ตามที่เห็นกันมาแล้ว มาตรา ๓๓๐ บัญญัติว่า "เมื่อขอปฏิบัติการชำระหนี้โดยชอบแล้ว บรรดาความรับผิดชอบอันเกิดแต่การไม่ชำระหนี้ ก็เป็นอันปลดเปลื้องไป นับแต่เวลาที่ขอปฏิบัติการชำระหนี้นั้น" (ข้อ ๕๑๔, ๕๑๕, ๕๒๔) มาตรานี้เป็นเพียงให้ปลดเปลื้องหลุดพ้นไปจากความรับผิดชอบในค่าสินไหมทดแทนและค่าเสียหายเท่านั้น หาหลุดพ้นจากจำนวนหนี้เดิมไม่ หนี้จะระงับกันไปได้ ก็ต่อเมื่อเจ้าหน้าที่ได้รับชำระหนี้เท่านั้น ส่วนเจ้าหนี้นั้น เมื่อเขาขอปฏิบัติการชำระหนี้โดยชอบแล้ว กลับปฏิเสธไม่ยอมรับชำระหนี้โดยปราศจากมูลที่จะอ้างกฎหมายได้ ก็ตกเป็นผู้ผิดนัด (ข้อ ๕๑๔ ถึง ๕๑๖) ดังนั้น ถ้าลูกหนี้ประสงค์จะให้หลุดพ้นจากหนี้เดิมแล้ว จะต้องจัดการวางทรัพย์อันเป็นวัตถุแห่งหนี้ไว้เพื่อประโยชน์แก่เจ้าหนี้ ตามมาตรา ๓๓๑ (๘๓๐/๒๔๗๑)

๗๐๘ มาตรา ๓๓๑ บัญญัติว่า "ถ้าเจ้าหนี้บอกปัดไม่ยอมรับชำระหนี้ก็ดี หรือไม่สามารถจะรับชำระหนี้ได้ก็ดี หากบุคคลผู้ชำระหนี้วางทรัพย์อันเป็นวัตถุแห่งหนี้ไว้เพื่อประโยชน์แก่เจ้าหนี้แล้ว ก็ย่อมจะเป็นอันหลุดพ้นจากหนี้ได้ ความข้อนี้ท่านให้ใช้ตลอดถึงกรณีที่บุคคลผู้ชำระหนี้ไม่สามารถจะหยั่งรู้ถึงสิทธิ หรือ ไม่รู้ตัวเจ้าหนี้ได้แน่นอน โดยมิใช่เป็นความผิดของตน"

ส่วน "การวางทรัพย์นั้น ต้องวาง ณ สำนักงานวางทรัพย์ประจำตำบลที่จะต้องชำระหนี้

ถ้าไม่มีบทบัญญัติ แห่งกฎหมายหรือกฎข้อบังคับ เฉพาะการในเรื่องทรัพย์เมื่อบุคคลผู้ชำระหนี้ร้องขอ ศาลจะต้องกำหนดสำนักงานวางทรัพย์และตั้งพิทักษ์ทรัพย์ที่วางนั้นขึ้น

ผู้วางต้องบอกกล่าวให้เจ้าหนี้ทราบที่ได้วางทรัพย์นั้นโดยพลัน" (๓๓๓)

แต่โดยเหตุที่ปัจจุบัน สำนักงานวางทรัพย์ยังมิได้ตั้งขึ้น ตามนัยแห่งมาตรา ๓๓๓ ว. ๑ ฉะนั้น ตามทางปฏิบัติในนครหลวงกรุงเทพธนบุรี ผู้วางทรัพย์ทำคำร้องยื่นต่อศาล ขอวางทรัพย์ต่อกองหมายกระทรวงยุติธรรม ในต่างจังหวัดก็ขอวางทรัพย์ต่อจ่าศาลจังหวัด หรืออีกวิธีหนึ่งก็คือทำคำร้องต่อศาล ขอให้ศาลกำหนดสำนักงานวางทรัพย์ และแต่งตั้งผู้พิทักษ์ทรัพย์ที่วางนั้นขึ้น ตามนัยแห่งมาตรา ๓๓๓ ว. ๒ เมื่อวางทรัพย์แล้ว ก็

ต้องแจ้งให้เจ้าหนี้ทราบโดยพลัน เพราะถ้าไม่แจ้ง เจ้าหนี้ก็ไม่มีทางทราบว่าจะรับเอาทรัพย์ได้ที่ไหน เมื่อใด การไม่บอกกล่าวการวางทรัพย์แก่เจ้าหนี้ ทำให้การวางทรัพย์ไม่สมบูรณ์

๗๐๙ การวางทรัพย์เป็นประโยชน์แก่ลูกหนี้ ๒ ประการ ประการแรกทำให้ลูกหนี้หลุดพ้นจากหนี้ ประการที่ ๒ ไม่ต้องมาเป็นภาระดูแลรักษาทรัพย์อันเป็นวัตถุแห่งหนี้ การดูแลรักษาตกเป็นภาระของเจ้าพนักงานสำนักงานวางทรัพย์ เจ้าหนี้อยากได้รับชำระหนี้ก็มาขอรับทรัพย์เอาเอง ค่าฤชาธรรมเนียมในการวางทรัพย์ เจ้าหนี้ต้องเป็นผู้ออก เว้นแต่ลูกหนี้จะได้ถอนทรัพย์ที่วาง (๓๓๘, ข้อ ๗๑๓)

๗๑๐ เหตุที่ต้องวางทรัพย์ ก็เนื่องจากลูกหนี้อยากจะชำระหนี้ให้เป็นการเสร็จ ๆ กันไป แต่ต้องประสบอุปสรรค เพราะเจ้าหนี้บอกปัดไม่ยอมรับชำระหนี้ หรือไม่สามารถจะรับชำระหนี้ได้ หรือมิฉะนั้น ผู้ชำระหนี้ก็ไม่หยั่งรู้ถึงสิทธิของเจ้าหนี้ หรือไม่รู้ตัวเจ้าหนี้ได้แน่นอน

๗๑๑ เจ้าหนี้บอกปัดชำระหนี้ ก็คือ ต้องมีการขอปฏิบัติการชำระหนี้ตามมาตรา ๓๓๐ ที่กล่าวข้างต้นเสียก่อน (ข้อ ๗๐๗) เช่น ลูกหนี้จะต้องส่งข้าวสาร ๑๐ กระสอบตามที่สั่งซื้อไปส่ง ผู้ซื้อบอกปัดไม่ยอมรับ ลูกหนี้เอาข้าวไปวางที่สำนักงานวางทรัพย์ ลูกหนี้ก็หลุดพ้นจากหนี้ เจ้าหนี้ไม่สามารถรับชำระหนี้ หมายถึง ไม่สามารถรับชำระหนี้ทุกกรณีจะเป็นเพราะเป็นผู้ไร้ความสามารถ ผู้เยาว์ ฯลฯ หรือ เหตุขัดข้องอย่างอื่น ผู้ชำระหนี้ไม่อาจหยั่งรู้ถึงสิทธิหรือไม่รู้ตัวเจ้าหนี้แน่นอน ก็เช่น ทายาทของเจ้าหนี้ซึ่งไม่แน่นอนเพราะพินัยกรรมเป็นโมฆะเป็นต้น (ข้อ ๖๕๙)

๗๑๒ ตามปรกติ การวางทรัพย์นั้น จะไปกำหนดเงื่อนไขอย่างใดไม่ได้ เพราะถ้าลูกหนี้กำหนดเงื่อนไขขึ้น เจ้าหนี้ก็จะไปขอรับเอาทรัพย์เพื่อเป็นการชำระหนี้ไม่ได้ แต่มีอยู่กรณีหนึ่งที่กฎหมายยอมให้ลูกหนี้กำหนดเงื่อนไขได้ คือ กรณีที่เจ้าหนี้จะต้องชำระหนี้ตอบแทน มาตรา ๓๗๒ บัญญัติ "ถ้าลูกหนี้จำต้องชำระหนี้ ต่อเมื่อเจ้าหนี้จะต้องชำระหนี้ตอบแทนด้วยไซร้ ท่านว่าลูกหนี้จะกำหนดว่า ต่อเมื่อเจ้าหนี้ชำระหนี้ตอบแทน จึงให้มีสิทธิรับเอาทรัพย์ที่วางไว้นั้นก็ได้ หนี้ต่างตอบแทนกันนั้นได้เห็นกันมาแล้วในเรื่องเจ้าหนี้ผิดนัด (ข้อ ๕๑๔,๕๑๗) เป็นกรณีที่ลูกหนี้จะชำระหนี้ส่วนของตนก็ต่อเมื่อเจ้าหนี้ต้อง

ชำระหนี้ส่วนของตนให้บ้างในทันใด เป็นการยื่นหมูยื่นแมวกัน ดังนั้น ในกรณีนี้ ลูกหนี้จะกำหนดเงื่อนไขไว้ต่อเจ้าพนักงานสำนักงานวางทรัพย์ว่า เมื่อเจ้าหนี้ชำระหนี้ตอบแทนแล้วจึงให้มีสิทธิรับเอาทรัพย์ที่วางไว้ไปก็ได้

๗๑๓ ลูกหนี้จะถอนการวางทรัพย์ก็ได้ เมื่อกลับใจที่จะไม่ต้องการรับประโยชน์จากการวางทรัพย์ คือ การหลุดพ้นจากการเป็นหนี้เมื่อถอนการวางทรัพย์แล้ว ก็ถือว่าลูกหนี้ไม่เคยวางทรัพย์ไว้เลย (๓๓๔ ว. ๑) และยังคงผูกพันที่จะชำระหนี้ต่อไป แต่มีบางกรณีที่กฎหมายห้ามมิให้ถอนการวางทรัพย์ คือ

มาตรา ๓๓๔ ว. ๒ "สิทธิถอนทรัพย์นั้นเป็นอันขาด ในกรณีดังต่อไปนี้

๑. ถ้าลูกหนี้แสดงต่อสำนักงานวางทรัพย์ว่า ตนยอมสละสิทธิที่จะถอน (เมื่อลูกหนี้สละสิทธิเสียแล้ว ก็จะถอนในภายหลังไม่ได้)

๒. ถ้าเจ้าหนี้แสดงต่อสำนักงานวางทรัพย์ว่าจะรับเอาทรัพย์นั้น (ก็หมาย-ความว่าทรัพย์นั้นเป็นของเจ้าหนี้ เนื่องจากการชำระหนี้ แม้เจ้าหนี้จะยังไม่มารับเอาทรัพย์ไป ลูกหนี้ก็จะถอนคืนไม่ได้

๓. ถ้าการวางทรัพย์นั้น ได้เป็นไปโดยคำสั่งหรืออนุมัติของศาล และได้บอกล่าวความนั้นแก่สำนักงานวางทรัพย์" (การวางทรัพย์ตามคำสั่งหรืออนุมัติของศาลและบอกกล่าวให้สำนักงานวางทรัพย์ทราบ ก็เท่ากับศาลได้อายัดทรัพย์ที่วางไว้เพื่อประโยชน์แก่เจ้าหนี้ ลูกหนี้จะถอนคืนไม่ได้ จนกว่าศาลจะสั่งเป็นอย่างอื่น)

๗๑๔ ตามมาตรา ๓๓๕ "สิทธิถอนทรัพย์ ตามกฎหมายศาลจะสั่งยึดหาได้ไม่

เมื่อได้ฟ้องคดีล้มละลายเกี่ยวกับทรัพย์สินของลูกหนี้แล้ว ท่านห้ามมิให้ใช้สิทธิถอนทรัพย์ ในระหว่างพิจารณาคดีล้มละลาย"

เหตุที่กฎหมายห้ามไม่ให้ยึดสิทธิถอนทรัพย์นั้น ก็เพราะทรัพย์ที่วางนั้น จะเป็นของเจ้าหนี้อยู่แล้ว เจ้าหนี้จะมาเอาไปเมื่อใดก็ได้ อีกประการหนึ่ง การวางทรัพย์ก็เป็นการเปลืองหนี้สินของลูกหนี้ เจ้าหนี้อื่นจะมายึดเอาหาได้ไม่เช่นเป็นหนี้เขา ๑ หมื่นบาทเอาเงินไปวางที่สำนักงานวางทรัพย์ เจ้าหนี้คนอื่นจะขอให้ศาลสั่งยึดการวางทรัพย์นี้ไม่ได้ส่วนในเรื่องล้มละลายนั้น หากอนุญาตให้ลูกหนี้ที่วางทรัพย์ถอนได้ ลูกหนี้ที่กำลังถูกฟ้องล้มอยู่นั้น ก็จะเอาทรัพย์ไปใช้จ่ายหมดไม่เหลือไว้สำหรับให้เฉลี่ยใช้หนี้คนอื่นได้

๗๑๕ ตามมาตรา ๓๓๖ ถ้าทรัพย์อันเป็นวัตถุแห่งการชำระหนี้ไม่ควรแก่การจะวางไว้ เช่น ตึก โรงเรือน หรือ เรือลำใหญ่ เป็นต้น หรือเป็นที่วิตกว่าทรัพย์นั้นเกือบจะเสื่อมเสีย หรือทำลาย หรือบุบสลายได้ เช่น ของสด ของที่จะเน่าเสีย เหล่านี้ บุคลลผู้ชำระหนี้จะขออนุญาตศาลเอาทรัพย์นั้นออกขายทอดตลาดแล้วเอาเงินที่ได้จากการขายทอดตลาดวางแทนทรัพย์ก็ได้ อนึ่ง ถ้าทรัพย์ที่วางไว้จะต้องเสียค่ารักษาแพงจนเกินควร หรือแพงกว่าราคาของ ผู้ชำระหนี้ก็อาจขออนุญาตต่อศาลเอาทรัพย์นั้นออกขายทอดตลาด เอาเงินที่ได้วางแทน ด้วยวิธีเดียวกับเรื่องของสดของเสียที่กล่าวแล้ว

๗๑๖ ตามมาตรา ๓๓๗ ว. ๑ แม้จะได้รับอนุญาตจากศาลให้ขายทอดตลาดทรัพย์ได้แล้ว ก็ยังไม่อนุญาตให้เอาทรัพย์ออกขายทอดจนกว่าลูกหนี้จะได้บอกให้เจ้าหนี้รู้ตัวก่อน พอให้เจ้าหนี้รู้ตัวว่า บัดนี้ศาลอนุญาตให้เอาทรัพย์ขายทอดตลาดแล้ว เว้นแต่ว่าถ้าทรัพย์นั้นอาจจะเสื่อมราคาลง หรือภัยมีอยู่ในการที่จะหน่วงการขายทอดตลาดไว้ เช่นของสดของอาจเน่าเสียหรือทรัพย์ที่ทิ้งไว้นานเท่าใดราคาก็ยิ่งตกไปอันเป็นภัย ในการที่จะหน่วงการขายทอดตลาดแล้วเช่นนี้ลูกหนี้จะงดการบอกกล่าวเจ้าหนี้เสียก็ได้

๗๑๗ เมื่อบอกให้เจ้าหนี้รู้ตัวว่า ศาลอนุญาตให้เอาทรัพย์ออกขายทอดตลาดแล้วตามความในมาตรา ๓๓๗ ว. ๒ ลูกหนี้จะต้องบอกกล่าว ให้เจ้าหนี้ทราบถึงกำหนดวันเวลาที่จะขายทอดตลาดโดยไม่ชักช้าอีกชั้นหนึ่งเพื่อเจ้าหนี้จะได้มีโอกาสเข้าสู้ราคาด้วย หรือรับเอาทรัพย์ไป ถ้าลูกหนี้ไม่บอกกล่าวแก่เจ้าหนี้ ลูกหนี้จะต้องรับผิดใช้ค่าสินไหมทดแทนในการที่เขาไม่มีโอกาสเข้าสู้ราคา เช่น ในเมื่อทอดตลาดถูกไป หรือรับเอาทรัพย์ไปเป็นต้น

๗๑๘ อย่างไรก็ตาม การบอกให้เจ้าหนี้รู้ตัวและการบอกกล่าวนี้ ถ้าไม่เป็นอันจะทำได้ เช่น เจ้าหนี้สาบสูญ หรือ เดินทางไปต่างประเทศหรือไม่รู้ว่าเดินทางไปไหน ลูกหนี้จะงดเสียก็ได้ (๓๓๘ ว.๒)

๗๑๙ ในที่สุด เวลาและสถานที่ที่จะขายทอดตลาดกับทั้งคำพรรณาลักษณะแห่งทรัพย์นั้น ต้องประกาศโฆษณาให้ประชาชนทราบ (๓๓๗ ว. ๔) เพื่อจะได้รู้และมาสู้ราคา

๗๒๐ เมื่อลูกหนี้ได้วางทรัพย์ และบอกกล่าวให้เจ้าหนี้ ทราบถึงการที่วางโดยพลันแล้วเจ้าหนี้ก็อาจมารับเอาทรัพย์ไปได้ ภายในกำหนด ๑๐ ปี นับแต่วันได้รับคำบอก

กล่าวการวางทรัพย์นั้นพ้น ๑๐ ปีไปแล้ว สิทธิของเจ้าหนี้เหนือทรัพย์ที่วางไว้ก็เป็นอันระงับไป จะมารับเอาทรัพย์ที่วางไม่ได้ เมื่อสิทธิของเจ้าหนี้ระงับแล้ว ลูกหนี้ก็มีสิทธิที่จะถอนทรัพย์นั้นคืนได้ ถึงแม้จะได้สละสิทธิถอนทรัพย์ตามที่ว่ากันมาแล้วในมาตรา ๓๓๔ ข้อ ๑ (ข้อ ๗๑๓) แต่ลูกหนี้จะต้องออกค่าฤชาธรรมเนียมตามที่กล่าวในมาตรา ๓๓๘ (๓๓๙, ข้อ ๗๐๙)

ปลดหนี้

๗๒๑ การปลดหนี้ เป็นนิติกรรมอย่างหนึ่งที่เจ้าหนี้แสดงเจตนาต่อลูกหนี้ว่าไม่ติดใจจะเรียกร้องให้ชำระหนี้อีกต่อไป และโดยไม่มีค่าตอบแทนแต่อย่างใดด้วย การปลดหนี้จึงเป็นความระงับหนี้อีกแบบหนึ่ง ทำให้หนี้ระงับสิ้นไปเท่าที่ปลดให้ ลักษณะสำคัญของการปลดหนี้ก็คือ ต้องไม่มีการตอบแทนเพราะถ้ามีการตอบแทนแล้ว ก็อาจจะกลายเป็นเจ้าหนี้ยอมรับเอาวัตถุสิ่งอื่นเป็นการชำระหนี้ ตามมาตรา ๓๒๑ เรื่องวัตถุในการชำระหนี้ที่เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๖๗๐ ถึง ๖๗๓) หรืออาจจะกลายเป็นแปลงหนี้ใหม่ตาม ๓๔๙ ก็ได้ (ข้อ ๗๓๙ – ๗๔๑)

๗๒๒ วิธีปลดหนี้นั้นมีกล่าวไว้ในมาตรา ๓๔๐ ว่า "ถ้าเจ้าหนี้แสดงเจตนาต่อลูกหนี้ว่าจะปลดหนี้ให้ ท่านว่าหนี้นั้นเป็นอันระงับสิ้นไป

ถ้ามีหนังสือเป็นหลักฐาน การปลดหนี้ก็ต้องทำเป็นหนังสือด้วยหรือต้องเวนคืนเอกสารอันเป็นหลักฐานแห่งหนี้ให้แก่ลูกหนี้ หรือขีดฆ่าเอกสารนั้นเสีย" การปลดหนี้จึงมีอยู่ ๒ วิธี วิธีหนึ่ง สำหรับหนี้ที่ไม่มีเอกสารหลักฐานเป็นหนังสือ เพียงแต่แสดงเจตนาว่า ปลดหนี้ให้ก็เพียงพอใช้ได้ หนี้เป็นอันระงับ วิธีที่ ๒ ถ้ามีหลักฐานเป็นหนังสือการปลดหนี้ก็ต้องทำเป็นหนังสือด้วย และสำหรับการปลดหนี้เงินกู้ หนังสือปลดหนี้ต้องทำให้ชัดเจน จึงใช้ได้ ถ้าหนังสือไม่ชัดเจนจะนำพยานบุคคลมาสืบประกอบไม่ได้ (๑๒๖๕/๒๔๗๓) หรือมิฉะนั้น ก็ต้องเวนคืนเอกสารอันเป็นหลักฐานแห่งหนี้ให้ลูกหนี้ หรือขีดฆ่าเอกสารนั้นเสีย เพื่อมิให้เหลือเป็นหลักฐานแก่เจ้าหนี้ในอันที่จะฟ้องร้องลูกหนี้ หรือต้องมาโต้เถียงกันต่อไป

๗๒๓ การปลดหนี้ ไม่จำต้องปลดให้หมดเสมอไป เจ้าหนี้จะปลดหนี้ให้เพียงบางส่วนก็ได้ เช่น เป็นหนี้กันอยู่ ๑ หมื่นบาท เจ้าหนี้จะปลดหนี้ให้ห้าพันบาทก่อนก็ได้

หรือแม้จะปลดดอกเบี้ยให้ให้คงเหลือแต่ต้นเงินก็ทำได้ และในกรณีนี้ ถ้ามีหลักฐานเป็นหนังสือต้องเสียดอกเบี้ย การปลดหนี้ เฉพาะดอกเบี้ยก็ต้องทำเป็นหนังสือด้วย (๑๐๘/๘๕) ในที่สุดการปลดหนี้ย่อมทำได้ทั้ง ๆ ที่ขืนใจลูกหนี้ ไม่เหมือนกับเรื่องที่บุคคลอื่นเข้าชำระหนี้โดยขืนใจลูกหนี้ไม่ได้ ตาม ๓๑๔ ว. ๒ ซึ่งเห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๖๔๙,๖๕๒) อันที่จริงเมื่อเขาปลดหนี้ให้แล้ว ยังไม่ยอม ลูกหนี้ผู้นั้นก็น่าจะเข้าข่ายมาตรา ๒๙ ได้แล้ว

กรณีที่มีหนี้รายเดียวกัน มีผู้ค้ำประกันหลายคน เมื่อเจ้าหนี้ปลดหนี้จำนวนหนึ่งให้แก่ผู้ค้ำประกันคนหนึ่ง ผู้ค้ำประกันคนอื่นหาหลุดพ้นไปในหนี้ทั้งหมดไม่ การปลดหนี้นั้นคงเป็นประโยชน์เพียงเท่าส่วนที่ได้ปลดให้เท่านั้น

สิทธิเรียกร้องตามสัญญาประกันมีอายุความ ๑๐ ปี (๓๖๗/๒๕๑๑)

หักกลบลบหนี้

๗๒๔ หักกลบลบหนี้ ก็เป็นแบบหนึ่งที่ระงับหนี้ เป็นวิธีพิเศษสำหรับเรื่องที่มีหนี้ต่างตอบแทนกัน กล่าวคือ เจ้าหนี้และลูกหนี้ต่างเป็นเจ้าหนี้และลูกหนี้ซึ่งกันและกัน เช่น นายสนองเป็นหนี้เงินกู้นายจำลองห้าร้อยบาท ส่วนนายจำลองก็เป็นหนี้ค่าซื้อของเชื่อนายสนองสี่ร้อยบาท ดังนี้เป็นต้นประโยชน์ของการหักกลบหนี้ มี ๒ ประการ ๑. เมื่อมีการหักกลบลบหนี้แล้วไม่ต้องกลัวว่าจะต้องไปเฉลี่ยหนี้กับเจ้าหนี้คนอื่น เพราะต่างฝ่ายต่างได้รับชำระหนี้กันไปในตัว ๒. ไม่ต้องนำเงินไปชำระกันมากมาย หักกลบลบกันไปเท่าใด ที่เหลือก็เอามาใช้กัน ซึ่งวิธีนี้เป็นประโยชน์มากในวงการค้า

๗๒๕ มาตรา ๓๔๑ บัญญัติว่า "ถ้าบุคคลสองคนต่างมีความผูกพันซึ่งกันและกันโดยมูลเหตุอันมีหนี้วัตถุเป็นอย่างเดียวกัน และหนี้สองรายนั้นถึงกำหนดจะชำระไซร้ท่านว่าลูกหนี้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งย่อมจะหลุดพ้นจากหนี้ของตนด้วยหักกลบลบกันได้ เพียงเท่าจำนวนที่ตรงกันในมูลหนี้ทั้งสองฝ่ายนั้น เว้นแต่สภาพแห่งหนี้ ฝ่ายหนึ่งจะไม่เปิดช่องให้หักกลบลบกันได้

บทบัญญัติดังกล่าวมาในวรรคก่อนนี้ ท่านมิให้ใช้บังคับหากเป็นการขัดกับเจตนาอันคู่กรณีได้แสดงไว้ แต่เจตนาเช่นนี้ ท่านห้ามมิให้ยกขึ้น เป็นข้อต่อสู้บุคคลภายนอกผู้กระทำการโดยสุจริต"

๗๒๖ ดังนั้น ตามมาตรา ๓๔๑ ว. ๑ จะหักกลบลบหนี้กันได้ต้องเข้าหลักเกณฑ์ดังนี้

๑. ต้องมีบุคคล ๒ คน ผูกพันซึ่งกันและกัน โดยมูลหนี้และวัตถุแห่งหนี้อย่างเดียวกัน เช่น นายสนองเป็นหนี้นายจำลอง ๑ พันบาท นายจำลองเป็นหนี้นายสนอง ๘๐๐ บาท หักกลบลบกัน นายสนองคงใช้หนี้ให้นายจำลอง ๒๐๐ บาท ตามตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่า มูลหนี้อย่างเดียวกัน, คือ เป็นหนี้และวัตถุแห่งหนี้ก็คือ ชำระกันด้วยเงิน แต่ถ้านายสนองจะต้องส่งกระบือให้นายจำลอง ๓ ตัว และนายจำลองจะต้องส่งเกวียนให้นายสนอง ๑ เล่ม ดังนี้ หักกลบลบกันไม่ได้ เพราะวัตถุแห่งหนี้เป็นคนละอย่างไปแล้ว หรือ เช่น ผู้ให้กู้จะหักหนี้เงินกู้กับข้าวเปลือกที่ผู้กู้เอามาฝากผู้ให้กู้ไว้ไม่ได้ (๕๔๕/๒๕๐๐)

๒. หนี้ทั้งสองรายนี้ ถึงกำหนดชำระแล้ว และสภาพแห่งหนี้เปิดช่องให้หักกลบลบกันได้ เช่น นายสนอง เป็นหนี้ นายจำลอง กำหนดชำระหนี้วันที่ ๑ มกราคม และนายจำลองก็เป็นหนี้นายสนอง กำหนดชำระวันที่ ๑ มกราคม เช่นนี้หักกลบลบกันได้ แต่ถ้าสมมติว่าหนี้นายจำลองจะถึงกำหนดชำระเอาต่อเมื่อถึงวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ เช่นนี้ก็หักกลบลบกันไม่ได้ ต้องรอไปจนกว่าจะถึงเดือน กุมภาพันธ์ จึงค่อยพูดกัน ส่วนหนี้ที่ไม่กำหนดเวลาชำระกันไว้ หรือจะอนุมานจากพฤติการณ์ทั้งปวงไม่ได้ตามมาตรา ๒๓๐ (ข้อ ๔๐๔) นั้น หักกลบลบหนี้กันเมื่อใดก็ได้ ส่วนสภาพแห่งหนี้ที่ไม่เปิดช่องให้หักกลบลบกันได้ ก็เช่น นายสนองเป็นหนี้นายจำลองในอันที่จะต้องส่งกระบือตัวผู้ให้ ๑ ตัวส่วนนายจำลองก็เป็นหนี้นายสนอง ในอันที่จะต้องส่งกระบือตัวเมีย ๑ ตัว เช่นกัน ดังนี้ ก็หักกลบลบหนี้ไม่ได้

๗๒๗ ตามมาตรา๓๔๒ การ "หักกลบลบหนี้นั้น ทำได้ด้วยคู่กรณีฝ่ายหนึ่งการแสดงเจตนาเช่นนี้ ท่านว่าจะมีเงื่อนไขหรือเงื่อนเวลาเริ่มต้นหรือเวลาสิ้นสุดอีกด้วยหาได้ไม่

การแสดงเจตนาดังกล่าวมาในวรรคก่อนนี้ ท่านว่ามีผลย้อนหลังขึ้นไป จนถึงเวลาซึ่งหนี้ทั้งสองฝ่ายนั้น อาจจะหักกลบลบกันได้เป็นครั้งแรก"

ตามมาตรานี้ การขอหักกลบลบหนี้ทำได้ด้วยการแสดงเจตนาเมื่อคู่กรณีฝ่ายหนึ่งต้องการหักกลบลบหนี้ ก็แสดงเจตนาไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง โดยไม่จำต้องให้อีกฝ่ายหนึ่งต้อง

ยินยอมด้วย แต่การแสดงเจตนานี้จะกำหนดเงื่อนไข หรือเงื่อนเวลาอย่างใด ๆ ไม่ได้ เช่น นายสนอง นายจำลอง ต่างเป็นหนี้ซึ่งกันและกัน ๑ พันบาท ถึงกำหนดชำระ วันที่ ๑ มกราคม เมื่อถึงวันที่ ๑ มกราคม หนี้ทั้งฝ่ายนี้หาระงับโดยอัตโนมัติไม่ต้องให้ฝ่ายหนึ่ง แสดงเจตนาขอหักกลบลบหนี้ไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง หนี้จึงจะระงับสิ้นไปแต่ฝ่ายที่แสดงเจตนานั้นจะกำหนดเงื่อนไขว่า จะขอหักกลบลบหนี้ ต่อเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งกลับมาจากต่างประเทศแล้ว หรือจะกำหนดว่าจะขอหักกลบลบหนี้เอาในวันนั้น เดือนนั้นดังนี้ไม่ได้

๗๒๘ การแสดงเจตนาดังกล่าวย่อมมีผลย้อนหลังไปจนถึงเวลาที่หนี้ทั้งสองฝ่ายนั้นอาจหักกลบลบกันได้ และถือว่าหนี้ทั้งสองนั้นจะระงับไปในวันนั้น เช่นนายสนองเป็นหนี้นายจำลอง กำหนดชำระวันที่ ๑ มกราคม นายจำลองเป็นหนี้นายสนอง กำหนดชำระวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ วันที่ ๑๐ มีนาคม นายจำลองขอหักกลบลบหนี้ ต้องถือว่า หนี้สองรายนี้ระงับไปเมื่อ วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ อันเป็นวันที่ จะอาจหักกลบลบกันได้เป็นครั้งแรก ที่บัญญัติไว้เช่นนี้ ก็เพื่อประโยชน์มิให้ต้องเสียดอกเบี้ยเกินเวลาที่อาจจะหักกลบลบหนี้กันได้

๗๒๙ การที่ทั้ง ๒ ฝ่ายจะต้องชำระหนี้ต่างสถานที่กัน ไม่เป็นอุปสรรคแก่การหักกลบลบหนี้ มาตรา ๓๔๓ บัญญัติว่า "การหักกลบลบหนี้นั้น ถึงแม้ว่าสถานที่ซึ่งจะต้องชำระหนี้ทั้งสองจะต่างกันก็หักกันได้ แต่ฝ่ายผู้ขอหักหนี้จะต้องใช้ค่าเสียหายให้แก่อีกฝ่ายหนึ่งเพื่อความเสียหายอย่างหนึ่งอย่างใดอันเกิดแต่การนั้น" เช่น นายสนอง, นายจำลองเป็นหนี้ซึ่งกันและกันนายสนองมีภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพ ฯ นายจำลอง มีภูมิลำเนาอยู่ลำปางการชำระหนี้ต้องทำ ณ สถานที่ ซึ่งเป็นภูมิลำเนาของเจ้าหนี้ตามมาตรา ๓๒๔ (ข้อ ๖๗๙) ดังนี้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะแสดงเจตนามาขอหักกลบลบหนี้กันก็ได้ โดยไม่ต้องเดินทางไปชำระหนี้ให้แก่กัน หรือ เช่น นายสนองและนายจำลองอยู่กรุงเทพ ฯ นายสนองจะต้องส่งมอบนมข้น ๒๐ โหลให้แก่นายจำลองที่กรุงเทพ ฯ ส่วนนายจำลองก็จะต้องส่งมอบนมข้น ๒๐ โหล เช่นกัน ให้นายสนองที่ลำปาง นมข้นดังกล่าวที่ลำปางมีราคาแพงกว่าที่กรุงเทพ ฯ ดังนั้น ถ้านายจำลองแสดงเจตนาขอหักกลบลบหนี้ก็ต้องชดใช้ราคาที่ขาดไปให้นายสนอง เพื่อความเสียหายในการที่นายสนองขาดกำไรอันควรได้นั้น

๗๓๐ กรณีที่ทั้งสองฝ่ายต่างมีสิทธิเรียกร้องหลายรายซึ่งกันและกัน และอาจจะหักกลบลบหนี้กันได้ มาตรา ๓๔๘ ก็บัญญัติว่า "ถ้าคู่กรณีต่างฝ่ายต่างมีสิทธิเรียกร้องหลายรายอันควรแก่การที่จะใช้หักกลบลบหนี้ใด ไซร้ฝ่ายผู้ที่ขอหักหนี้จะระบุก็ได้ว่าพึงเอาสิทธิเรียกร้องรายใดบ้าง เข้าหักกลบลบกัน ถ้าการหักกลบลบหนี้ได้แสดงโดยมิได้ระบุเช่นนั้นก็ดี หรือ ถ้าระบุแต่อีกฝ่ายหนึ่งท้วงขัดข้องโดยไม่ชักช้าก็ดี ท่านให้นำบทบัญญัติแห่งมาตรา ๓๒๘ วรรค ๒ มาใช้บังคับโดยอนุโลม (ข้อ ๖๙๙,๗๐๐)

ถ้าฝ่าย ที่ขอ หักกลบลบหนี้ ยังเป็นหนี้ค่า ดอกเบี้ยและค่า ฤชาธรรมเนียมแก่อีกฝ่ายหนึ่งอยู่ นอกจากการชำระหนี้อันเป็นประธานนั้นด้วยไซร้ท่านให้นำบทบัญญัติแห่งมาตรา ๓๒๙ มาใช้บังคับโดยอนุโลม" (ข้อ ๗๐๕)

มาตรานี้ได้นำหลักการของมาตรา ๓๒๘, ๓๒๙ เรื่องการจัดสรรชำระหนี้ ซึ่งเห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๖๙๕ ถึง ๗๐๖) มาใช้บังคับโดยอนุโลมดังนั้น ก็ขอให้หวนกลับไปดูคำอธิบายในเรื่องการจัดสรรการชำระหนี้ดังกล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ดี ควรสังเกตว่ามาตรา ๓๔๘ ว. ๑ นี้ บัญญัติเพียงว่าให้นำบทบัญญัติแห่งมาตรา ๒๒๘ ว. ๒ มาใช้บังคับโดยอนุโลมเพราะลูกหนี้ไม่ได้ระบุว่าจะหักกลบลบหนี้รายไหน ส่วนมาตรา ๓๒๘ ว. ๑ นั้น ลูกหนี้มีสิทธิระบุการชำระหนี้ได้ แต่มาตรา ๓๔๘ ให้สิทธิอีกฝ่ายหนึ่งมีสิทธิทักท้วงการขอหักกลบลบหนี้โดยไม่ชักช้าได้ ทั้งนี้ก็เพราะมาตรา ๓๒๘ เป็นเรื่องที่ลูกหนี้ฝ่ายเดียว เจ้าหนี้ไม่ได้เป็นผู้ที่จะต้องชำระหนี้ด้วยลูกหนี้จึงมีสิทธิเลือกระบุชำระหนี้ได้ข้างเดียว แต่มาตรา ๓๔๘ นี้ เป็นเรื่องต่างฝ่ายต่างเป็นลูกหนี้ซึ่งกันและกัน ฉะนั้น อีกฝ่ายหนึ่งเขาก็มีสิทธิเลือกชำระหนี้ได้เหมือนกัน เขาจึงมีสิทธิทักท้วงได้ ในที่สุดการทักท้วงขัดข้องนี้ก็ทำโดยมิชักช้าเพื่อขัดขวางมิให้ฝ่าย ที่ขอหักกลบลบหนี้ตามใจชอบและจะเป็นผลให้ต้องนำมาตรา ๓๗๘ ว. ๒ มาใช้บังคับโดยอนุโลม

๗๓๑ <u>หนี้ที่จะหักกลบลบกันไม่ได้</u> หนี้ที่จะหักกลบลบกันได้ตามที่กล่าวมาแล้ว เป็นเรื่องการหักกลบลบหนี้ที่อาจจะทำกันได้โดยทั่ว ๆ ไป แต่ก็มีบางกรณีที่การหักกลบลบหนี้จะกระทำหาได้ไม่ กรณีเหล่านี้ก็ได้แก่

๑. ขัดกับเจตนาของคู่กรณีตามมาตรา ๓๔๑ ว. ๒ (ข้อ ๗๒๕)

๒. สิทธิเรียกร้องใด ยังมีข้อต่อสู้อยู่ สิทธิเรียกร้องนั้นจะเอามาหักกลบลบหนี้ไม่ได้ (๓๔๔,๖๗๓/๓๕๑๑)

๓. หนี้เกิดแก่การอันมิชอบด้วยกฎหมายเป็นมูล ลูกหนี้จะถือเอาประโยชน์เพื่อหักกลบลบหนี้ไม่ได้ (๓๔๕)

๔. สิทธิเรียกร้องที่ศาลสั่งยึดไม่ได้ หักกลบลบหนี้ไม่ได้ (๓๔๖)

๕. ลูกหนี้คนที่สามที่ศาลสั่งห้ามมิให้ใช้เงินแล้ว จะยกเอาหนี้ที่ตนได้มาภายหลังเป็นข้อต่อสู้เจ้าหนี้ ผู้ขอยึดทรัพย์ไม่ได้

๗๓๒ ข้อเจตนาคู่กรณี ตามที่เห็นกันมาแล้ว ในมาตรา ๓๔๑ ว. ๒ (ข้อ๗๒๕) ถ้าคู่กรณีแสดงเจตนาไว้ต่อกันว่า หนี้สินที่ต่างฝ่ายต่างเป็นเจ้าหนี้ลูกหนี้ซึ่งกันและกันอยู่นั้นไม่ให้มีการหักกลบลบหนี้กัน ก็ต้องเป็นไปตามข้อตกลงนี้ เหตุที่มีการตกลงกันเช่นนี้ ก็เพราะในวงการค้ามีบางกรณีที่พ่อค้าไม่ประสงค์จะให้มีการหักกลบลบหนี้ โดยเฉพาะเมื่อวัตถุแห่งหนี้เป็นการส่งมอบของ และวรรค ๒ ของมาตรา ๓๔๑ ที่ห้ามไว้ว่า "แต่เจตนาเช่นนี้ห้ามมิให้ยกเป็นข้อต่อสู้บุคคลภายนอกผู้กระทำการโดยสุจริตนั้น" ก็หมายความว่าแม้คู่กรณีจะแสดงต่อกันว่าไม่ให้มีการหักกลบลบหนี้กันก็ตาม ก็ไม่ให้ยกเอาข้อตกลงนี้ขึ้นเป็นข้อต่อสู้บุคคลภายนอกที่กระทำการโดยสุจริต คือไม่รู้ถึงว่ามีข้อตกลงอันนี้ไว้ ตัวอย่างเช่น นายสนองกับนายจำลองต่างเป็นลูกหนี้เจ้าหนี้ซึ่งกันและกันอยู่ ๕ พันบาทและตกลงกันว่าห้ามมิให้มีการหักกลบลบหนี้กัน นายสนองได้เอานายทวนมาค้ำประกันหนี้นายสนองโดยนายทวนไม่รู้ว่ามีข้อตกลงมิให้มีการหักกลบลบหนี้ ต่อมานายจำลองฟ้องนายสนอง นายสนองไม่มีเงินชำระหนี้ นายจำลองจึงเรียกเอากับนายทวนผู้ค้ำประกัน ดังนี้ นายทวนย่อมขอให้หักกลบลบหนี้ได้ นายจำลองจะอ้างว่าหนี้รายนี้ได้ตกลงกันแล้วว่าไม่ให้มีการหักกลบลบหนี้ไม่ได้

๗๓๓ สิทธิเรียกร้องที่ยังมีข้อต่อสู้อยู่นั้น จะหักกลบลบหนี้กันไม่ได้มาตรา ๓๔๔ บัญญัติว่า "สิทธิเรียกร้องใดยังมีข้อต่อสู้อยู่ สิทธิเรียกร้องนั้น ท่านว่าหาอาจจะเอามาหักกลบลบหนี้ได้ไม่ อนึ่ง อายุความย่อมไม่ตัดรอนการหักกลบลบหนี้ แม้สิทธิเรียกร้องขาดอายุความแล้ว แต่ว่าในเวลาที่อาจจะหักกลบลบกับสิทธิเรียกร้องฝ่ายอื่นได้นั้น สิทธิยังไม่ขาด" ความในมาตรานี้ ค่อนข้างจะพัลวันอ่านเข้าใจยาก มาตรานี้ได้แบ่งกรณีที่จะ

หักกลบลบหนี้กันได้หรือไม่ได้ออกเป็น ๒ กรณี คือ ๑ สิทธิเรียกร้องที่มีข้อต่อสู้ และ ๒ สิทธิเรียกร้องขาดอายุความ

๗๓๔ สำหรับสิทธิเรียกร้องที่ยังมีข้อต่อสู้อยู่นั้น จะเอามาหักกลบลบหนี้ไม่ได้เพราะการหักกลบลบหนี้เป็นวิธีการชำระหนี้อย่างหนึ่ง เมื่อชำระหนี้กันด้วยวิธีนี้ ก็ไม่ควรให้มีข้อโต้เถียงอะไรกันต่อไป อันจะเป็นเรื่องยุ่งยากในภายหลัง เช่นนายสนอง นายจำลอง เป็นเจ้าหนี้ลูกหนี้ซึ่งกันและกัน แต่ในการที่นายสนองต้องเป็นลูกหนี้นายจำลองนั้นก็เพราะนายจำลองข่มขู่ นิติกรรมเป็นโมฆียะ ดังนั้นเมื่อนายสนองยังมีข้อต่อสู้ในเรื่องนิติกรรมเป็นโมฆียะนี้อยู่ การหักกลบลบหนี้ก็ทำไม่ได้ นายสนองเช่าบ้านนายจำลองอยู่เดือนละ ๓๕ บาท บ้านเช่าเกิดหลังคารั่ว นายสนองจึงซ่อมเองแล้วหักค่าเช่าไว้เดือนละ ๒๕ บาท เพื่อชดใช้ค่าซ่อมแซม คงให้ค่าเช่านายจำลองเดือนละ ๑๐ บาท การซ่อมนี้ นายจำลองไม่ได้ยินยอมให้นายสนองซ่อมหลังคา ทั้งไม่รับรองค่าใช้จ่ายในการซ่อมด้วย ดังนี้ก็หมายความว่า นายจำลองยังมีข้อต่อสู้อยู่ นายสนองจะขอหักกลบลบหนี้ค่าเช่าไม่ได้ (๘๒๔/๒๔๙๗)

โจทก์ฟ้องให้จำเลยชำระหนี้ตามสัญญากู้ จำเลยรับว่ากู้จริงแต่โจทก์ก็เป็นหนี้ค่าว่าความ ขอหักหนี้และได้มีหนังสือแสดงเจตนาขอ หักกลบลบหนี้ไปยังโจทก์แล้วและฟ้องแย้งเรียกค่าจ้างว่าความจากโจทก์ ศาลขั้นต้นไม่ยอมรับฟ้องแย้ง ศาลฎีกาว่าเป็นคดีเกี่ยวกับฟ้องเดิมให้รับฟ้อง (๑๒๗๑–๑๒๗๒/๒๕๐๙)

เมื่อจำเลยถูกฟ้องเรียกค่าเสียหาย จำเลยต่อสู้ว่าหากต้องรับผิดก็ขอหักกลบลบหนี้กับค่าเช่าบ้านที่โจทก์เป็นหนี้อยู่ (๖ แสนบาทเศษโจทก์ฟ้อง ๓ แสนเศษ) ขณะโจทก์เบิกความเป็นพยานได้ให้การถึงเรื่องนี้ว่า โจทก์ชำระค่าเช่าบ้าง ไม่ชำระบ้าง ได้รับใบเสร็จบ้างไม่ได้รับบ้าง ดังนี้ถือว่า เป็นหนี้ที่ยังมีข้อโต้เถียงกันอยู่ไม่แน่นอนจะนำมาหักกลบลบหนี้ไม่ได้ ศาลไม่จำต้องพิจารณาว่าโจทก์เป็นหนี้ค่าเช่าอยู่จริงหรือไม่ (๑๘๑๒/๒๕๑๑)

โจทก์ฟ้องขอแบ่งข้าวเปลือกจากจำเลยกึ่งหนึ่ง เพราะทำร่วมกัน จำเลยต่อสู้ว่า โจทก์ได้เก็บข้าวในนามารดาโจทก์ ซึ่งจำเลยร่วมทำไป เป็นการแบ่งข้าวเปลือกกัน

แล้ว เช่นนี้จำเลยจะถือว่า เป็นการหักกลบลบกันไปเช่นนั้นไม่ได้ ทั้งโจทก์ก็ไม่ได้รับด้วยว่าจำเลยได้ร่วมทำนาของมารดาโจทก์ (๙๔๑/๒๕๑๒)

๗๓๕ ส่วนสิทธิเรียกร้องที่ขาดอายุความนั้น แม้การขาดอายุความนั้นจะเป็นข้อต่อสู้อย่างหนึ่ง มาตรานี้ก็ย่อมผ่อนผันให้หักกลบลบหนี้กันได้ ถ้าในขณะขอหักกลบลบหนี้นั้น สิทธิของอีกฝ่ายหนึ่งยังไม่ขาดอายุความทั้งนี้ ก็โดยอาศัยหลักของมาตรา ๓๔๒ ว. ๒ ที่ว่าการหักกลบลบหนี้ ให้มีผลย้อนหลังขึ้นไปจนถึงเวลาซึ่งหนี้ทั้งสองฝ่ายนั้นจะอาจหักกลบลบหนี้กันได้เป็นครั้งแรก (ข้อ ๗๒๗) ตัวอย่าง นายสนอง นายจำลองเป็นลูกหนี้ซึ่งกันและกันคนละ ๑ พันบาท สิทธิของนายสนองถึงกำหนดวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๐๐ สิทธิของนายจำลองถึงกำหนดวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๐๒ เมื่อถึงวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๐๒ ถ้านายสนองจะขอหักกลบลบหนี้ ก็ทำได้ เพราะหนี้ทั้งสองฝ่ายนี้ถึงกำหนดชำระด้วยกันแล้ว แต่นายสนองไม่ได้ขอหักกลบลบหนี้ และในขณะนั้น สิทธิเรียกร้องหนี้สินจากนายจำลองก็ยังไม่ขาดอายุความ (สิทธิเรียกร้องกรณีนี้มีอายุความ ๑๐ ปี) นายสนองปล่อยเวลาให้ล่วงเลยมาจนกระทั่งนายจำลองฟ้องนายสนองให้ชำระหนี้ เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๑๑ ซึ่งอีก ๒ วันก็จะขาดอายุความแต่สิทธิเรียกร้องของนายสนองขาดอายุความตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๐ แล้ว ดังนี้แม้กระนั้น นายสนองก็ยังมีสิทธิขอหักกลบลบหนี้กับนายจำลองได้ โดยอาศัยมาตรา ๓๔๔ ซึ่งบัญญัติไว้เป็นพิเศษ เพื่อให้ความเป็นธรรมแก่ลูกหนี้ โดยไม่ให้การขาดอายุความเป็นโทษแก่เขาเกินไป

๗๓๖ สำหรับหนี้ที่เกิดจากการอันมิชอบด้วยกฎหมายนั้น มาตรา ๓๔๕ บัญญัติว่า "หนี้รายใดเกิดแต่การอันมิชอบด้วยกฎหมายเป็นมูล ท่านห้ามมิให้ลูกหนี้ถือเอาประโยชน์แห่งหนี้รายนั้น เพื่อหักกลบลบหนี้กับเจ้าหนี้" การอันมิชอบด้วยกฎหมายตามมาตรานี้หมายความถึงการละเมิด ไม่ใช่หมายถึงการอันมีวัตถุประสงค์ต้องห้ามชัดแจ้งโดยกฎหมายตามมาตรา ๑๓๓ (ข้อ ๓๓๓,๓๓๔) เพราะนิติกรรมชนิดนี้เป็นโมฆะมาตั้งแต่ต้นไม่มีหนี้สิน เมื่อไม่มีหนี้ ก็ไม่มีอะไรมาหักกลบลบกันผิดกับการละเมิด ผู้ที่ถูกละเมิดย่อมเรียกร้องเอาค่าเสียหายได้ ค่าเสียหายนี้จึงเป็นมูลหนี้ ทางฝ่ายลูกหนี้ที่ทำละเมิดจะเอาค่าเสียหายไปหักกลบลบกับหนี้ที่ผู้ถูกละเมิดเป็นลูกหนี้อยู่ไม่ได้ เช่น นายสนองเป็นหนี้นายจำลองอยู่ ๑ พันบาท นายจำลองไปทวงถามหลายหนก็ไม่ได้ นายจำลองเจ้าหนี้โกรธ ตีนาย

สนองลูกหนี้ตกเรือนไปเสียค่ารักษา ๑ พันบาท นายสนองจึงฟ้องนายจำลองเรียกค่าเสียหายนี้ นายจำลองขอหักกลบลบกับหนี้ที่นายสนองเป็นลูกหนี้อยู่ไม่ได้ เหตุที่กฎหมายไม่ยอมให้หักกลบลบหนี้ไม่ได้ ก็เพราะกฎหมายไม่ประสงค์จะสนับสนุนให้การละเมิดได้รับประโยชน์ตามกฎหมายอันจะเป็นผลให้ก่อกวนความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง แต่มาตรานี้ห้ามไม่ให้หักกลบลบหนี้เฉพาะเจ้าหนี้ผู้ทำละเมิดต่อลูกหนี้เท่านั้น หาได้ห้ามฝ่ายลูกหนี้ที่ถูกละเมิดจะขอหักกลบลบหนี้ไม่ ฉะนั้นในกรณีดังกล่าวข้างต้น หากนายสนอง จะขอหักกลบลบหนี้กับนายจำลองก็ย่อมทำได้ ก่อนที่จำเลย (ซึ่งเป็นบริษัทจำกัด) จะถูกสั่งพิทักษ์ทรัพย์ผู้ร้องได้ชำระหนี้แทนจำเลย ในฐานะผู้ค้ำประกันให้ธนาคารเป็นเงิน ๒ ล้านบาทเศษ ผู้ร้องถือหุ้นบริษัทจำเลย ๕๐๐ หุ้น มูลค่าหุ้นละ ๑ พันบาท ชำระแล้วหุ้นละ ๒๕๐ บาท เมื่อจำเลยถูกพิทักษ์ทรัพย์ เจ้าพนักงานพิทักษ์ทรัพย์ (จ.พ.ท.) ได้เรียกให้ผู้ร้องชำระค่าหุ้นที่ค้างทั้งหมด เป็นเงิน ๓ แสนบาทเศษ ปัญหาจึงมีว่าผู้ร้องจะขอหักหนี้ที่จำเลยเป็นลูกหนี้ผู้ร้องกับเงินค่าหุ้นค้างชำระที่ จ.พ.ท. เรียกให้ชำระได้หรือไม่ ศาลฎีกาโดยที่ประชุมใหญ่วินิจฉัยว่า ผู้ร้องจะขอหักกลบลบหนี้หาได้ไม่ เพราะ ๑๑๑๙ ว. ๒ บัญญัติว่า "ในการใช้เงินค่าหุ้นนั้น ผู้ถือหุ้นจะหักหนี้กับบริษัทหาได้ไม่" เป็นบทบัญญัติห้ามโดยเด็ดขาดมิให้หักหนี้ดังกล่าว ซึ่งจะเอาบทบัญญัติแห่ง พ.ร.บ. ล้มละลาย ๒๔๘๓ ม. ๑๐๒ ที่ว่า "ถ้าเจ้าหนี้มีสิทธิขอรับชำระหนี้ เป็นลูกหนี้ในเวลาที่มีคำสั่งพิทักษ์ทรัพย์ ถึงแม้ว่ามูลหนี้แห่งหนี้ทั้งสองฝ่าย จะไม่มีวัตถุเป็นอย่างเดียวกันก็ดี หรืออยู่ในเงื่อนไขหรือเงื่อนเวลาก็ดี ก็อาจหักกลบลบกันได้ เว้นแต่เจ้าหนี้ให้สิทธิเรียกร้องต่อลูกหนี้ภายหลังที่มีคำสั่งพิทักษ์แล้ว" ขึ้นอ้างหาได้ไม่ (๗๐๑/๒๕๑๓)

๗๓๗ สำหรับสิทธิเรียกร้องซึ่งศาลสั่งยึดไม่ได้ จะเอาไปหักกลบลบหนี้ไม่ได้นั้น มาตรา ๓๔๖ บัญญัติว่า "สิทธิเรียกร้องใดตามกฎหมาย ศาลจะสั่งยึดไม่ได้ สิทธิเรียกร้องรายนั้นหาอาจจะเอาไปหักกลบลบหนี้ไม่ได้" สิทธิเรียกร้องที่ตามกฎหมายศาลจะสั่งยึดไม่ได้นั้น เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะเอามาหักกลบลบหนี้ไม่ได้ เพราะถ้าเอามาหักกลบลบหนี้แล้วก็จะทำความเดือดร้อนให้แก่ฝ่ายที่ถูกหักได้ เช่น สามีภรรยา ต่างหย่าขาดจากกัน สามีต้องเสียค่าอุปการะเลี้ยงดูภรรยา ต่อมาภรรยามาเป็นหนี้สามี สามีจะเอาหนี้ไป

หักกลบลบหนี้กับค่าอุปการะเลี้ยงดูภรรยาไม่ได้ เพราะค่าอุปการะเลี้ยงดู จะสละ ยึด หรือโอนมิได้ ตามมาตรา ๑๕๙๘

๗๓๘ การห้ามลูกหนี้คนที่สามหักกลบลบหนี้ มาตรา ๓๔๗ บัญญัติว่า "ลูกหนี้คนที่สาม หากได้รับคำสั่งศาลห้ามมิให้ใช้เงินแล้ว จะยกเอาหนี้ซึ่งตนได้มาภายหลังแต่นั้นขึ้นเป็นข้อต่อสู้เจ้าหนี้ผู้ที่ขอให้ยึดทรัพย์นั้น ท่านว่าหาอาจจะยกได้ไม่" ตามที่เห็นกันมาแล้ว ตามมาตรา ๓๑๙ เมื่อศาลสั่งให้ลูกหนี้คนที่สามงดเว้นชำระหนี้ให้แก่เจ้าหนี้ของตนเองแล้วขืนชำระไป เจ้าหนี้ที่ขอให้ยึดทรัพย์จะเรียกให้ลูกหนี้คนที่สามทำการชำระหนี้อีกให้คุ้มกับความเสียหายที่เจ้าหนี้ได้รับก็ได้ (ข้อ ๖๖๔,๖๖๕) แต่มาตรานี้ เพียงห้ามมิให้ชำระหนี้ ซึ่งไม่มีกรณีจะหักกลบลบหนี้ได้ดังนั้นมาตรานี้จึงห้ามเสียอีกครั้งหนึ่งว่าไม่แต่จะห้ามชำระหนี้เท่านั้น แม้จะหักกลบลบหนี้ก็ทำไม่ได้ ตัวอย่างนายสนองเป็นหนี้นายจำลอง ๑ พันบาท นายจำลองเป็นหนี้นายสุทธิ นายสุทธิเจ้าหนี้นายจำลองฟ้อง นายจำลองจนถึงขั้นยึดทรัพย์ ศาลห้ามไม่ให้นายสนองชำระหนี้ ๑ พันบาทนั้นแก่นายจำลอง ภายหลังจากนั้นมา นายจำลองไปซื้อของเชื่อนายสนอง ๑ พันบาท ดังนี้ นายสนองจะยกเอาสิทธิหักกลบลบหนี้กับนายจำลองขึ้นยันนายสุทธิ เพื่อจะได้ไม่ต้องใช้เงิน ๑ พันบาทแก่นายสุทธิไม่ได้ เหตุผลที่กฎหมายบัญญัติไว้เช่นนี้ก็เพราะนายสุทธิได้เสียค่าธรรมเนียมและค่าใช้จ่ายในการฟ้องร้องและถึงยึดทรัพย์กันแล้ว ถ้าปล่อยให้หักกลบลบหนี้กันได้ การดำเนินคดีที่ทำกันมาตั้งแต่ต้นก็จะต้องไร้ผล อีกประการหนึ่งเป็นการป้องกันการสมยอมซึ่งอาจจะมีขึ้นโดยง่ายนั้นด้วยอย่างไรก็ดี พึงสังเกตว่ามาตรานี้ ห้ามหักกลบลบหนี้เฉพาะหนี้ที่เกิดภายหลังที่รับคำสั่งห้ามมิให้ชำระหนี้เท่านั้น ถ้าเป็นหนี้ที่เกิดขึ้นก่อนคำสั่งห้ามก็อาจจะหักกลบลบกันได้

แปลงหนี้ใหม่

๗๓๙ การแปลงหนี้ใหม่ ได้แก่การที่คู่กรณีที่เกี่ยวข้อง ตกลงกันเปลี่ยนสิ่งที่เป็นสาระสำคัญแห่งหนี้ เพื่อระงับหนี้เก่า ก่อหนี้ใหม่ขึ้นมาแทนหนี้เก่าเป็นอันระงับ การแปลงหนี้ใหม่เป็นเหตุหนึ่งของความระงับหนี้ มาตรา ๓๔๙ บัญญัติว่า "เมื่อคู่กรณีที่เกี่ยวข้องได้ทำสัญญาเปลี่ยนสิ่งซึ่งเป็นสาระสำคัญแห่งหนี้ไซร้ท่านว่าหนี้นั้นเป็นอันระงับสิ้นไปด้วยแปลงหนี้ใหม่

ถ้าทำหนี้มีเงื่อนไขให้กลายเป็นหนี้ปราศจากเงื่อนไขก็ดี เพิ่มเติมเงื่อนไขเข้าในหนี้อันปราศจากเงื่อนไขดี เปลี่ยนเงื่อนไขก็ดี ท่านถือว่าเป็นอันเปลี่ยนสิ่งซึ่งเป็นสาระสำคัญแห่งหนี้นั้น

ถ้าแปลงหนี้ใหม่ด้วยเปลี่ยนตัวเจ้าหนี้ ท่านให้บังคับด้วยบทบัญญัติทั้งหลายแห่งประมวลกฎหมายนี้ ว่าด้วยโอนสิทธิเรียกร้อง"

๗๔๐ ตามความในมาตรานี้ การแปลงหนี้ใหม่ จึงมีสาระสำคัญดังนี้

๑. ต้องมีหนี้เก่าที่จะแปลงไปเป็นมีหนี้ใหม่เกิดขึ้นแทนที่โดยสมบูรณ์

๒. คู่กรณีมีเจตนาที่ระงับหนี้เก่า แล้วมาผูกพันกันตามหนี้ใหม่

๓. ต้องมีการเปลี่ยนสิ่งซึ่งเป็นสาระสำคัญแห่งหนี้

การแปลงหนี้จะต้องประกอบด้วยสาระสำคัญทั้ง ๓ ประการนี้ จึงจะเป็นการแปลงหนี้ที่สมบูรณ์

๗๔๑ ต้องมีหนี้เก่า หากไม่มีหนี้เดิม หรือมี แต่เป็นหนี้ที่เกิดขึ้นโดยขัดต่อกฎหมายทำให้เป็นโมฆะ ก็ต้องถือว่า หนี้เดิมมิได้เกิดได้มีขึ้นแต่อย่างใด เมื่อไม่มีหนี้เดิมแล้ว การแปลงหนี้ใหม่ก็ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้อยู่เอง เพราะการแปลงหนี้ทำให้หนี้เดิมระงับไป เมื่อไม่มีหนี้ก็ไม่มีหนี้ที่จะต้องระงับ ตัวอย่าง ซื้อของแล้วชำระราคาไม่หมดจึงทำเป็นหนังสือกู้ให้ผู้ขายไว้แทนดังนี้เป็นการแปลงหนี้ใหม่ (๑๒๘/๒๔๘๑) ทำสัญญากู้กัน แล้วภายหลัง เจ้าหนี้และลูกหนี้ตกลงกันทำสัญญาใหม่เปลี่ยนจากการกู้เป็นขายฝากเป็นแปลงหนี้ใหม่ กลายเป็นขายฝากแล้ว สัญญากู้เป็นอันระงับสิ้นไป (๘๘๘๘/๒๔๗๐) กู้เงินเกินกว่า ๕๐ บาท โดยไม่มีสัญญาเป็นหนังสือ หนี้เงินมีอยู่แต่ฟ้องร้องไม่ได้เท่านั้น (ข้อ ๓๔๗) ถ้าลูกหนี้ทำสัญญาจะขายฝากเท่าจำนวนหนี้ที่ค้าง ก็เป็นการแปลงหนี้ใหม่ (๔๐๕/๒๔๙๘) ส่วนหนี้ที่เป็นเพียงโมฆียะเท่านั้น ย่อมแปลงหนี้ใหม่ได้ เพราะการแปลงหนี้ใหม่เป็นการให้สัตยาบันโดยปริยายแก่โมฆียะกรรมนั้นดังที่เห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๔๖๔)

๗๔๒ ข้อที่ควรสังเกตก็คือ การชำระหนี้ด้วยทรัพย์สินอย่างอื่นตามมาตรา ๗๒๑ ซึ่งเห็นกันมาแล้ว (ข้อ ๖๗๐) ไม่ใช่แปลงหนี้ใหม่ แปลงหนี้ใหม่เป็นนิติกรรมที่ระงับหนี้เก่า และก่อหนี้ใหม่ขึ้นมาแทนผูกพันกันต่อไป แต่การชำระหนี้ด้วยทรัพย์สิน

อย่างอื่นนั้น ไม่มีหนี้เก่าหนี้ใหม่เป็นการชำระหนี้เดิมนั้นเอง เมื่อเจ้าหนี้ยอมรับทรัพย์อย่างอื่นเป็นการชำระหนี้ หนี้นั้นก็เป็นอันระงับไม่มีอะไรผูกพันกันต่อไป ตัวอย่าง รับฝากเงินและทองของเขาไว้ ครั้นเขาจะเอาคืน ไม่มีให้เขา ลูกหนี้และเจ้าหนี้จึงตกลงกันว่าลูกหนี้จะโอนที่ดินให้แทน ดังนี้เป็นลักษณะการชำระหนี้ด้วยทรัพย์อย่างอื่น ไม่ใช่สัญญาณแปลงหนี้ เมื่อลูกหนี้ไม่โอนที่ดินให้ ก็ต้องถือว่าลูกหนี้ยังคงเป็นหนี้ทรัพย์ที่รับฝากอยู่ (๒๙๔/๒๔๘๑)

๗๔๓ การแปลงหนี้ ทำให้หนี้เก่าระงับและเกิดหนี้ใหม่ขึ้นแทน หนี้ใหม่นี้ต้องสมบูรณ์ ถ้าหนี้ใหม่ไม่สมบูรณ์ กล่าวคือไม่ได้เกิด หรือเสื่อมเสียไปอย่างไร หนี้เก่าก็ไม่ระงับ ทั้งนี้ก็เพราะว่าการแปลงหนี้ทำขึ้นก็เพื่อระงับหนี้เดิม มาผูกพันกันตามหนี้ใหม่ เมื่อไม่มีหนี้ใหม่หรือหนี้ใหม่มีเหตุทำให้เสื่อมเสียไปอย่างไร ก็ต้องถือว่าไม่มีหนี้จะผูกพันกันการที่แปลงหนี้กันไว้ก็ผิดวัตถุประสงค์ไปหมด หากจะเถียงว่า เมื่อแปลงหนี้กันแล้ว ถึงหนี้ใหม่จะไม่มีหรือเสื่อมเสีย ก็ต้องถือว่าหนี้เก่าระงับกันไปวันยังค่ำดังนี้ ก็ย่อมไม่เป็นธรรมแก่เจ้าหนี้ ด้วยเหตุนี้ เพื่อตัดข้อโต้เถียงของคู่กรณี มาตรา ๓๕๑ จึงบัญญัติเสียเลยว่า "ถ้าหนี้อันจะพึงเกิดขึ้นเพราะแปลงหนี้ใหม่นั้น มิได้เกิดมีขึ้นก็ดี ได้ยกเลิกเสียเพราะมูลหนี้ไม่ชอบด้วยกฎหมายหรือเพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งอันมิรู้ถึงคู่กรณีก็ดีท่านว่าหนี้เดิมนั้น ก็ยังหาระงับสิ้นไปไม่" ดังนั้น ตามมาตรานี้ ถ้าหนี้ใหม่ไม่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยประการใด ๆ ก็ดี หรือหนี้ใหม่กลายเป็นโมฆะ เพราะไม่ชอบด้วยกฎหมาย เช่น มีวัตถุประสงค์ต้องห้ามโดยกฎหมายเป็นต้นก็ดี หนี้เดิมก็ยังคงมีอยู่โดยสมบูรณ์

๗๔๔ การแปลงหนี้ต้องกระทำโดยคู่กรณีมีเจตนาที่จะระงับหนี้เก่าหันมาผูกพันกันตามหนี้ใหม่ เจตนาที่จะแปลงหนี้เป็นสิ่งสำคัญเพราะคู่กรณีประสงค์จะระงับหนี้เดิม หากเจตนาเสื่อมเสียไป (ข้อ ๓๔๙, ๓๕๐) การแปลงหนี้ก็ใช้ไม่ได้

๗๔๕ ต้องมีการเปลี่ยนสิ่งเป็นสาระสำคัญแห่งหนี้ให้ผิดไปจากเดิม ถ้าหนี้ใหม่ไม่มีอะไรผิดจากหนี้เก่า ก็ไม่ใช่แปลงหนี้ เท่ากับเอาหนี้เก่ามาบูรณะแก้ไขใหม่ให้รัดกุมขึ้นเท่านั้น เช่น ยืดกำหนดชำระหนี้, รับสภาพหนี้, เพิ่มดอกเบี้ย, ลดดอกเบี้ย, ถอนประกัน, หาประกันเพิ่ม, ฯลฯ เหล่านี้ ไม่ใช่แปลงหนี้ กู้เงินกันหลายครั้ง แล้วมาทำหนังสือกู้กันใหม่โดยรวมจำนวนเงินกู้ทั้งหมดเข้ามาไว้ด้วยกัน ไม่ใช่แปลงหนี้ใหม่ เพราะ

ไม่มีการเปลี่ยนสิ่งซึ่งเป็นสาระสำคัญแห่งหนี้แต่อย่างใด (๕๒๒/๒๕๐๕) กู้เงินเขาไป แล้วออกเช็คเพื่อชำระหนี้ ไม่ใช่แปลงหนี้ เพราะไม่ใช่เปลี่ยนสาระสำคัญแห่งหนี้ จะเถียงว่าเป็นหนี้เงินตามเช็คไม่ใช่หนี้เงินที่กู้ระงับไปแล้วไม่ได้ (๑๒๙๘/๒๕๐๓) จำเลยทำหนังสือรับสภาพหนี้ให้โจทก์ ต่อมาโจทก์จำเลยตกลงกันใหม่ว่า ให้จำเลยผ่อนชำระหนี้เดือนละ ๕๐๐ บาท แต่ต้องไม่ค้างเกิน ๖ เดือน ส่วนเงิน ๕ พันบาท ที่จะต้องชำระในเดือนพฤศจิกายนนั้น โจทก์ให้จำเลยผ่อนระยะเวลาไปไม่เกิน ๖ เดือน ดังนี้ไม่ใช่แปลงหนี้ใหม่ (เพราะเป็นเรื่องผ่อนชำระหนี้เดิม หนี้เดิมมิได้ระงับ) (๘๗๘/๒๕๐๙)

๗๔๖ สาระสำคัญแห่งหนี้ที่มีการเปลี่ยนแปลงใหม่อาจเป็น

๑. ประเภทแห่งหนี้
๒. วัตถุแห่งหนี้
๓. เปลี่ยนตัวเจ้าหนี้
๔. เปลี่ยนแปลงเงื่อนไข
๕. เปลี่ยนตัวลูกหนี้

๗๔๗ ประเภทแห่งหนี้ เช่น เป็นหนี้กัน ๓ หมื่นบาท ไม่มีใช้ จึงเปลี่ยนสัญญากู้มาเป็นสัญญาขายฝาก ดังนี้ เป็นแปลงหนี้ใหม่

๗๔๘ วัตถุแห่งหนี้ เช่น เป็นหนี้ที่ต้องส่งมอบรถยนต์ให้ ๑ คัน เปลี่ยนเป็นส่งมอบเรือให้แทน

๗๔๙ เปลี่ยนตัวเจ้าหนี้ เช่น นายสนองเป็นหนี้นายจำลอง ภายหลังตกลงกันว่าให้นายสนองชำระหนี้ให้นายสุทธิ

๗๕๐ เปลี่ยนแปลงเงื่อนไข เช่น เป็นหนี้เขา ๑ หมื่นบาท กำหนดชำระ ๑ มกราคม ๒๕๑๔ ต่อมาเจ้าหนี้ลูกหนี้ทำสัญญากันใหม่ว่า จะชำระคืนในวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๑๔ เมื่อไปรับเงินค่าก่อสร้างจากทางราชการมาแล้ว เป็นการแปลงหนี้ใหม่ ที่หนี้เดิมไม่มีเงื่อนไขให้เป็นมีเงื่อนไขขึ้น ตามมาตรา ๓๔๙ ว. ๒ หรือกลับกัน เป็นหนี้ ๑ หมื่นบาท กำหนดชำระ ๑ มกราคม ๒๕๑๔ เมื่อได้รับเงินจากทางราชการแล้ว มาตัดคำว่า เมื่อได้รับเงินจากทางราชการแล้วออก แล้วเพิ่มใหม่ลงว่ากำหนดชำระในวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๑๔ เป็นแปลงหนี้ที่มีเงื่อนไข ให้กลายเป็นหนี้ปราศจากเงื่อนไข ตามมาตรา ๓๔๙ ว. ๒

๗๕๑ เปลี่ยนตัวลูกหนี้ คือ เจ้าหนี้กับบุคคลภายนอก ทำสัญญากันให้เข้ามารับเป็นลูกหนี้ แทนลูกหนี้เดิมแต่ทั้งนี้จะทำโดยขืนใจลูกหนี้เดิมไม่ได้ มาตรา ๓๕๐ บัญญัติว่า "แปลงหนี้ใหม่ด้วยเปลี่ยนตัวลูกหนี้นั้น จะทำสัญญาระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้คนใหม่ก็ได้ แต่จะทำโดยขืนใจลูกหนี้หาได้ไม่" ตัวอย่าง นายสนองเป็นหนี้นายสุทธิ ต่อมาได้มีการตกลงให้นายจำลองเป็นผู้ชำระหนี้รายนี้แก่นายสุทธิแทนนายสนองลูกหนี้คนเก่า

ภริยากู้เงิน ต่อมาสามีรับเป็นลูกหนี้แทนภริยา ถือว่าเป็นการแปลงหนี้ใหม่โดยเปลี่ยนตัวลูกหนี้ตาม ๓๕๐ เอกสารที่แสดงการเป็นหนี้ของสามี ไม่จำต้องปิดอากร-แสตมป์ การแปลงหนี้เป็นอันสมบูรณ์ ภริยาย่อมหลุดพ้นจากความรับผิดตามสัญญากู้เดิม (๔๕๑/๒๕๐๗)

แปลงหนี้ใหม่ ต้องทำเป็นสัญญาระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้คนใหม่ เพียงแต่บุคคลภายนอกยื่นหนังสือรับรองชำระหนี้แทนเข้ามา เจ้าหนี้ไม่จัดการอย่างไร เงียบหายไป การแปลงหนี้ใหม่ก็ยังไม่เกิดขึ้น ต่อมาโจทก์ทวงเอากับบุคคลภายนอกนั้น ไม่ถือว่าโจทก์ยอมรับเอาบุคคลภายนอกนั้นแทนจำเลย เพราะคำเสนอของบุคคลภายนอกนั้นสิ้นผลไปแล้ว เพราะล่วงเลยเวลาอันควรตาม ๓๕๕ คำทวงหนี้ของโจทก์เท่ากับคำเสนอขึ้นมาใหม่ เมื่อหนี้ใหม่ไม่เกิด หนี้เดิมของจำเลยก็ไม่ระงับ ตาม ๓๕๑ (ข้อ ๗๔๓, ๗๔๔)

การนำเอาหนี้ตามเช็คมาแปลงเป็นหนี้เงินกู้ โดยเปลี่ยนตัวเจ้าหนี้ตามเช็คให้เป็นสามีของเจ้าหนี้ตามเช็คนั้น เป็นการแปลงหนี้โดยเปลี่ยนตัวเจ้าหนี้ ต้องทำตาม ๓๔๙ ว. ท้าย (ข้อ ๗๓๙ เพราะเจ้าหนี้คนละคน และหนี้ต่างราย ต้องว่ากันด้วยเรื่องโอนสิทธิเรียกร้อง) ว่าด้วยการโอนสิทธิเรียกร้อง มิฉะนั้นไม่สมบูรณ์

หนี้ตามเช็คนั้นแม้เช็คจะไม่ได้ลงวันที่ แต่ลูกหนี้ก็เป็นหนี้เจ้าหนี้อยู่จริง เมื่อมีหนี้ต่อกันแล้ว คู่กรณีก็อาจแปลงหนี้ให้เป็นหนี้เงินกู้ได้ หนี้ตามสัญญากู้นี้ เมื่อเจ้าหนี้นำมาขอรับชำระหนี้ในคดีล้มละลาย จึงมีผลสมบูรณ์ (๕๔๑/๒๕๑๒)

๗๕๒ ข้อสังเกต ในมาตรา ๓๕๐ ก็คือ ๑. การแปลงหนี้โดยเปลี่ยนตัวลูกหนี้จะต้องมีการเปลี่ยนตัวลูกหนี้กันจริง ๆ เพียงแต่บุคคลภายนอกทำสัญญารับเข้ามาว่าจะใช้หนี้แทนลูกหนี้และเจ้าหนี้มิได้ปลดให้ลูกหนี้เก่าหลุดพ้นจากหนี้ไป หาใช่แปลงหนี้ใหม่ด้วยเปลี่ยนตัวลูกหนี้ไม่ ดังนั้นการที่ลูกหนี้นำบุคคลภายนอกมาทำสัญญากับเจ้าหนี้ยอมรับ

ใช้หนี้แทนลูกหนี้ แต่ในสัญญาเจ้าหนี้ยังสงวนสิทธิที่จะฟ้องลูกหนี้ได้อยู่ตามเดิม สัญญาลงนามบุคคลภายนอกและลูกหนี้เป็นผู้ให้สัญญา เจ้าหนี้จึงคืนสัญญาเดิมให้ไป ดังนี้ สัญญาเช่นนี้หาใช่เป็นสัญญาแปลงหนี้ใหม่โดยเปลี่ยนตัวลูกหนี้ไม่ เป็นเพียงสัญญาที่เพิ่มบุคคลภายนอกเข้ามาเป็นลูกหนี้เดิมเท่านั้น (ข้อ ๖๐๒, ๖๐๓, ๒๓๕/๒๔๘๑)

๗๕๓ ๒. การแปลงหนี้ด้วยการเปลี่ยนตัวลูกหนี้นั้น จะต้องได้รับความยินยอมจากเจ้าหนี้ด้วย ฉะนั้น จะต้องมีสัญญาเป็นสามฝ่าย คือ สัญญาระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้เดิมว่าเจ้าหนี้ยอมรับเอาหนี้ใหม่เป็นลูกหนี้ของตนต่อไป โดยระงับหนี้ทั้งหมดที่มีอยู่ต่อลูกหนี้เดิมกับมีสัญญาระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้คนใหม่ว่า ลูกหนี้คนใหม่จะเข้ารับชำระหนี้แทนลูกหนี้เก่า (๒๑๓/๒๕๐๔)

๗๕๔ ๓. การแปลงหนี้ด้วยการเปลี่ยนตัวลูกหนี้ต้องไม่ให้เป็นการขืนใจลูกหนี้เดิมมิฉะนั้น การแปลงหนี้ด้วยวิธีนี้ก็ใช้ไม่ได้ แต่ทั้งนี้ไม่ใช่หมายความว่าจำต้องให้ลูกหนี้เดิมให้ความยินยอมด้วย เมื่อข้อความในสัญญาแปลงหนี้ด้วยเปลี่ยนตัวลูกหนี้ ไม่ปรากฏว่าได้ทำโดยขืนใจลูกหนี้เดิมแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของลูกหนี้ใหม่ต้องนำสืบให้เห็นว่าตนเข้าทำสัญญาโดยการขืนใจลูกหนี้เดิม จึงจะปฏิเสธความรับผิดได้ (๔๖/๒๔๗๘) เหตุที่กฎหมายห้ามมิให้ ขืนใจลูกหนี้ ก็เพราะในบางกรณีไม่ใช่ ว่าลูกหนี้ จะมีภาระ ที่ จะต้อง ชำระหนี้ฝ่ายเดียว เจ้าหนี้อาจจะต้องชำระหนี้ตอบแทนด้วยก็ได้ (ข้อ ๕๑๔,๕๑๗) เช่น เป็นหนี้เขาแล้ว เขาสัญญาว่าจะเอาปิ่นมาให้ เมื่อเปลี่ยนตัวลูกหนี้ ลูกหนี้เดิมอาจจะไม่ได้ปิ่นที่ตนชอบก็ได้ดังนี้เป็นต้น

๗๕๕ การแปลงหนี้ใหม่ทำให้หนี้เดิมระงับ เมื่อหนี้เดิมระงับ หลักประกันต่าง ๆ ของหนี้เดิมก็ย่อมระงับตามไปด้วย เมื่อต้องการให้ประกันแห่งหนี้เดิมโอนตามไปด้วยก็ต้องตกลงกันไว้ ดังนั้น มาตรา ๓๕๒ จึงบัญญัติว่า "คู่กรณีในการแปลงหนี้ใหม่อาจโอนสิทธิจำนำหรือจำนองที่ได้ให้ไว้เป็นประกันหนี้เดิมนั้น ไปเป็นประกันหนี้รายใหม่ได้เพียงเท่าที่เป็นประกันวัตถุแห่งหนี้เดิม แต่หลักประกันเช่นว่านี้ ถ้าบุคคลภายนอกเป็นผู้ให้ไว้ไซร้ ท่านว่าจำต้องได้รับความยินยอมของบุคคลภายนอกนั้นด้วย จึงโอนได้"

๗๕๖ เพราะเหตุที่การแปลงหนี้ใหม่ ทำให้หนี้เดิมระงับสิ้นไป ไม่มีอะไรจะเรียกร้องกันได้อีก เมื่อหนี้ประธานระงับสิ้นไป หนี้อุปกรณ์ เช่น ดอกเบี้ย และหลักประกันทั้งหลาย ก็ต้องพลอยระงับหลุดพ้น ตามหนี้ประธานไปด้วย ไม่เหมือนกับการรับช่วงสิทธิ ซึ่งผู้รับช่วงสิทธิย่อมรับเอาหลักประกันไปด้วย ตามมาตรา ๒๒๖ (ข้อ ๕๖๘,๕๗๐) และการโอนสิทธิเรียกร้องซึ่งหลักประกันทั้งหลาย ตกไปได้แก่ผู้รับโอนด้วยเช่นเดียวกันตามมาตรา ๓๐๕ (ข้อ ๕๘๘) ทั้งนี้ ก็เพราะทั้งการรับช่วงสิทธิและการโอนสิทธิเรียกร้อง ไม่ทำให้หนี้เดิมระงับไปแต่อย่างใด หลักประกันทั้งหลายจึงต้องติดตามหนี้ประธานไป ส่วนการแปลงหนี้ทำให้หนี้เดิมระงับ หลักประกันต่าง ๆ อันเป็นอุปกรณ์ของหนี้จึงต้องระงับไปด้วย เช่น เมื่อเจ้าหนี้กับลูกหนี้ทำสัญญาแปลงหนี้ใหม่แล้ว ผู้ค้ำประกันก็เป็นอันหลุดพ้นจากความรับผิด (๘๐๘/๒๔๗๗) เพราะฉะนั้นถ้าคู่กรณีประสงค์ที่จะให้หลักประกันเดิมติดตามโอนไปประกันหนี้รายใหม่ด้วยแล้ว ก็จะต้องตกลงกันให้เป็นกิจจะลักษณะมิฉะนั้นประกันก็จะไม่โอนติดตามไป ความตกลงดังกล่าวคงใช้ได้แต่เฉพาะระหว่างลูกหนี้กับเจ้าหนี้เท่านั้นถ้าหลักประกันดังว่าบุคคลภายนอกเป็นผู้ให้ไว้ ก็ต้องได้รับความยินยอมจากบุคคลภายนอกนั้นด้วย ประกันจึงโอนติดตามไป ตัวอย่าง นายสนองเป็นหนี้นายจำลอง ๑ พันบาท แล้วเอานาฬิกาเรือนทองจำนำไว้เป็นประกัน ต่อมาเจ้าหนี้และลูกหนี้ตกลงกันเป็นให้เอาโทรทัศน์เครื่องหนึ่งมาใช้แทน ดังนี้นาฬิกาของนายสนองก็หลุดพ้นจากการเป็นประกันเงินกู้ นายสนองเรียกคืนได้ ถ้าจะให้นาฬิกาโอนติดตามไปเป็นหลักประกันเครื่องโทรทัศน์ ก็ต้องตกลงกันใหม่ ทีนี้สมมุติว่า นาฬิกานั้นเป็นของนายสุทธิเอาไปประกันหนี้นายสนองไว้ ก็จะต้องให้นายสุทธิซึ่งเป็นบุคคลภายนอก ยินยอมด้วยเสียก่อน นาฬิกาจึงจะโอนติดตามไปประกันเครื่องโทรทัศน์ได้

หนี้เกลื่อนกลืนกัน

๗๕๗ หนี้เกลื่อนกลืน จะเกิดขึ้นได้ในเมื่อสิทธิและความรับผิดในหนี้รายใด ตกอยู่แก่คน ๆ เดียวกัน มาตรา ๓๕๓ บัญญัติว่า "ถ้าสิทธิและความรับผิดในหนี้รายใด ตกอยู่แก่บุคคลคนเดียวกัน ท่านว่าหนี้รายนั้นเป็นอันระงับสิ้นไป เว้นแต่เมื่อหนี้

นั้นตกไปอยู่ในบังคับแห่งสิทธิของบุคคลภายนอก หรือเมื่อสลักหลังตั๋วเงินกลับคืน ตามความในมาตรา ๙๑๗ วรรค ๓"

๗๕๘ ตามความในมาตรานี้ บุคคลคน ๆ เดียวกัน จะเป็นทั้งเจ้าหนี้และลูกหนี้แก่ตนเองไม่ได้ ต้องระงับไป ทั้งนี้ก็เพราะเป็นธรรดาเหลือเกินที่ไม่มีใครจะเป็นโจทก์ฟ้องตัวเองให้ชำระหนี้ให้กับตัวเองได้ แต่มาตรานี้ให้ข้อยกเว้นไว้ ๒ ประการ คือ ๑. เมื่อหนี้นั้นตกไปอยู่ในบังคับแห่งสิทธิของบุคคลภายนอก ๒. เมื่อสลักหลังตั๋วเงินกลับคืนตามมาตรา ๙๑๗ ว. ๓

๗๕๙ เมื่อหนี้นั้นตกไปอยู่ในบังคับแห่งสิทธิของบุคคภายนอก เช่น นายสนองเป็นลูกหนี้นายจำลอง นายจำลอง ได้โอนสิทธิเรียกร้องให้นายสุทธิ (ข้อ ๕๘๓, ๕๘๘) ต่อมา นายจำลองเจ้าหนี้ตาย มีพินัยกรรมยกทรัพย์สินทั้งหมดให้นายสนองลูกหนี้ ดังนี้ จะเห็นได้ว่า หนี้ของนายสนองเป็นอันเกลื่อนกลืนกัน เพราะนายสนองจะต้องชำระหนี้ให้นายจำลอง ก็เมื่อนายจำลองตายมรดกตกมาได้แก่นายสนอง นายสนองจะต้องใช้หนี้ให้กองมรดกก็เท่ากับใช้หนี้ให้แก่ตัวเอง ซึ่งไม่อาจทำได้ แต่เมื่อสิทธิเรียกร้องให้ชำระหนี้ นายจำลองได้โอนให้นายสุทธิเมื่อก่อนตายเสียแล้ว นายสุทธิก็ยังมีสิทธิที่จะเรียกร้องให้นายสนองชำระหนี้ที่รับโอนมาได้ นายสนองจะปฏิเสธว่าหนี้ระหว่างตนกับนายจำลองเกลื่อนกลืนกันแล้วไม่ได้

๗๖๐ เมื่อสลักหลังตั๋วเงินคืนตามมาตรา ๙๑๗ ว. ๓ ตามที่กล่าวมาแล้วในเรื่องวัตถุแห่งการชำระหนี้ว่า ตั๋วเงินนั้นเป็นตราสารใช้ชำระหนี้แทนเงินได้ ตราสารนี้อาจเปลี่ยนมือ หรือเอาไปจำนำหมุนเวียนก็ได้ด้วยการสลักหลัง (ข้อ ๖๗๒) และตามมาตรา ๙๑๗ ว. ๓ ตั๋วเงินจะสลักหลังให้แก่ผู้สั่งจ่ายก็ได้หรือจะสลักหลังให้แก่ผู้สั่งจ่าย หรือให้แก่คู่สัญญาฝ่ายอื่นใดแห่งตั๋วเงินนั้นก็ได้ และบุคคลทั้งหลายเหล่านี้ ก็ย่อมสลักหลังตั๋วเงินนั้นต่อไปอีกได้ "ผู้สั่งจ่าย" นั้นหมายความถึงผู้ที่สั่งให้บุคคลอีกคนหนึ่งเรียกว่า "ผู้จ่าย" ให้ใช้เงินจำนวนหนึ่งแก่บุคคลหนึ่งหรือตามคำสั่งของบุคคลคนหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า "ผู้รับเงิน"

เช่น นายสนอง มีเงินฝากในธนาคาร นายสนองจ่ายเช็คให้นายจำลอง นายจำลองไปขึ้นเงินจากธนาคาร นายสนองก็เป็นผู้สั่งจ่าย ธนาคารก็เป็นผู้จ่าย นายจำลองเป็นผู้รับเงิน การสลักหลังตั๋วเงินกลับคืนเป็นข้อยกเว้นไม่ให้หนี้เกลื่อนกลืนกัน ก็เพราะตั๋วเงินนั้นมีการหมุนเวียนอยู่เสมอ ด้วยการสลักหลังตามตัวอย่างที่กล่าวในข้อ ๗๕๙ สมมุติว่า นายสนองลูกหนี้นายจำลอง ได้ออกเช็คใช้เงินให้นายจำลอง นายจำลองสลักหลังเช็คนี้โอนให้นายสุทธิ ต่อมานายสุทธิสลักหลักเช็คฉบับนี้กลับคืนไปให้นายสนองอีกเช่นนี้ นายสนองจะปฏิเสธไม่ยอมรับเช็คโดยอ้างว่าเป็นหนี้เกลื่อนกลืนกันไม่ได้

วิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ

โดย

เขตร ศรียาภัย

แจงเจตนา

ผู้เขียนได้ระลึกถึงสังขารของมนุษย์ว่ามีธรรมดาเป็นความเกิดแก่เจ็บตาย ซึ่งไม่มีผู้ใดหลีกเลี่ยงได้ แต่การบำเพ็ญชีวิตให้พ้นจากสภาพ "ลูกผีลูกคน" หรืออาการเจ็บป่วยออดแอดกระเสาะกระแสะพอมีทางเลี่ยงได้ หากคนผู้นั้นต้องการและใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อย

การหาทางที่จะให้พ้นสภาวะนั่งนอน จ่ายทรัพย์ซึ่งพยายาม หามาได้ด้วยความเหนื่อยยากและสุจริตเพื่อสมนาคุณนายแพทย์หรือเป็นค่ายารักษาโรค ย่อมกระทำได้ด้วยระวังการกินอยู่หลับนอนให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและอนามัย หรือพูดง่าย ๆ ว่า กินแต่พอควรเพื่อประทังชีวิตและหลับนอนให้ถูกหลักสุขภาพ คนที่เกิดมาต้องการอากาศบริสุทธิ์ซึ่งเป็นกระแสชีวิต และบริหารร่างกายสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรเท่าที่จำเป็นแก่ร่างกาย โดยเลิกแก้ตัวว่าไม่มีเวลาเสียเท่านั้น

วิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพซึ่งผู้เขียนได้พยายามเสนอท่านด้วยศรัทธา เป็นท่าเคลื่อนไหวเบา ๆ ง่าย ๆ และปรากฏผลดีแก่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ให้พ้นอาการเมื่อยขบขัดยอกปวดเอวปวดหลังลุกนั่งเคลื่อนไหวไม่ค่อยสะดวก เพราะวิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพเป็นวิธียืดเส้นยืดสายกล้ามเนื้อด้วยลักษณะนิ่มนวลไม่โลดโผน แต่ทำให้หัวใจและปอดอันเป็นอวัยวะสำคัญยิ่งพัฒนาขึ้นโดยปราศจากข้อสงสัย

ครั้งแรกได้มีผู้ขออนุญาตพิมพ์วิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ แจกจ่ายเป็นธรรมบรรณาการ ต่อมาเทศบาลนครกรุงเทพขออนุญาตพิมพ์เผยแพร่เป็นวิทยาทานในวารสารของเทศบาล และมีศรัทธาธิกขออนุญาตพิมพ์ชำร่วยในงานฌาปนกิจศพและงานทำบุญอายุอีก ๔—๕ ราย รวมเป็นหนังสือ ๗—๘ พันเล่ม ผู้เขียนจึงเชื่อว่าวิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพคงอำนวยประโยชน์แก่ผู้รับและปฏิบัติ มิฉะนั้น คงจะไม่มีใครศรัทธาพิมพ์แจกจ่ายให้บ่อยการ

ด้วยเหตุผลความเชื่อดังกล่าว ประกอบกับมีผู้ติดต่อขอรับหนังสือจากผู้เขียนบ่อย ๆ และได้จ่ายแจกให้จนหมด จึงได้คิดพิมพ์เพิ่มเติมเพื่อแจกจ่ายแก่ท่านที่ต้องการสุขภาพอามัยขึ้นอีก

ด้วยกุศลเจตนาอันแรงกล้าเพื่อให้เพื่อนมนุษย์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์เข้าหลักพระพุทธพจน์ว่าอโรคยาเป็นลาภอย่างยิ่ง ผู้เขียนจึงหวังว่าผู้ที่ได้รับ หนังสือวิธีบริหารร่างกาย เพื่อสุขภาพคงประสบความสำเร็จในความปรารถนาดังที่ตั้งใจ

เขตร ศรียาภัย

๖๗ ซอยมาลย์มงคล
ถนนเอกมัย (สุขุมวิท ๖๓)
กรุงเทพ ฯ ๑๑

วิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ

โดย เขตร ศรียาภัย

ก่อนอื่น โปรดทราบไว้ว่าผู้เสนอแนะนำวิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพมิได้เป็นแพทย์หรือผู้ชำนาญการบริหารร่างกาย. อย่างดีที่เป็นได้ก็เพียงนักกีฬาที่เชื่อว่าการบริหารร่างกายก่อให้เกิดสุขภาพจิตและกล้ามเนื้อพัฒนา และหัวใจของคนเราเป็นกล้ามเนื้อที่อาจพัฒนาได้ถ้าต้องการ

คนเรา. ไม่ว่าหญิงหรือชาย ที่มีหน้าตาชื่นบานแจ่มใส มีความร่าเริงหัวเราะต่อกระซิก ประกอบด้วยมารยาทกระปรี้กระเปร่า พึงสำนึกตนบ้างไหมว่า "ตนมีค่าปานใด" บางคนคิดเป็นทุกข์ว่าตนไม่มีเงิน ไม่มีบ้านเรือนหรือที่ดิน ไม่มีรถยนต์ ฯลฯ โปรดเลิกคิดเป็นทุกข์เสียแต่บัดนี้ เพราะนั่นคือสมบัตินอกกายเท่านั้น คนมีทรัพย์สมบัตินอกกาย อาจหาความสุขแท้จริงไม่ได้เสมอไป เช่น คนมีทรัพย์ที่เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะก็ต้องนั่งหรือนอนจ่ายทรัพย์ร่ำไป ชีวิตก็หาความสุขมิได้ มีธรรมะกล่าวว่า "ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง" ฉะนั้น คนเราจึงอยู่อย่างจน ๆ ดีกว่าเศรษฐีอยู่อย่างลูกผีลูกคน ด้วยเหตุร่างกายเป็นที่อาศัยของตัวเรา เป็นเสมือนเครื่องกลไกที่พร้อมมูลและประเสริฐสุด จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะพึงระวังรักษาให้ดีที่สุดด้วยการกินอยู่หลับนอน และบริหารร่ายกายเพื่อให้สมกับเป็นคนมีค่ากว่าทรัพย์นอกกาย

การกิน ย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าอาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย กินอาหารวันละ ๓ ครั้ง ปีหนึ่งก็ ๑,๐๐๐ กว่าครั้ง แต่มีพุทธภาษิตว่า "กินเพื่อยังชีวิต ไม่ใช่มีชีวิตเพื่อกิน" ภาษิตง่าย ๆ ข้อนี้ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ฉะนั้น การกินอาหารจึงต้องให้เป็นไปด้วยดี ควรประพฤติให้เป็นนิสัยตามจำนวนที่พอเหมาะ เคี้ยวให้ละเอียดและตรงต่อเวลา งดเว้นอาหารผลไม้ดองและสิ่งที่เสาะท้อง งดสุราเมรัยและน้ำชากาแฟซึ่งมิใช่อาหารจำเป็นและไม่สร้างเลือดเนื้อ ส่วนน้ำดื่มและน้ำอาบก็ควรใช้น้ำสะอาดบริสุทธิ์

การอยู่ บริเวณบ้านช่องควรให้สะอาดปราศจากกลิ่นรำคาญ สิ่งต่าง ๆ ที่กินเพื่อยังชีวิตย่อมไม่เพียงพอ จำเป็นต้องสงบระงับสมองและกล้ามเนื้ออีกทางหนึ่ง การหลับนอนเป็นทางหนึ่งซึ่งช่วยในการยังชีวิตให้ผาสุก ฉะนั้น จึงควรนอนให้ได้กำหนดที่จำเป็น ผู้ที่ริอดนอนบ่อย ๆ ย่อมทำให้หลับยาก นอนมากเกินไปก็ไม่ดี เพราะก่อให้เกิดความเซื่อมซึม ควรกำหนดเวลานอนไว้ปานกลางเพียง ๗—๘ ชั่วโมง และอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดหมดจดทุกวัน

การนอน ควรงดใช้ความคิดอย่างเด็ดขาด ถ้าหักใจไม่ได้ก็หาหนังสือที่ไม่ต้องใช้ความคิดอ่าน และควรดื่มน้ำสักแก้วหนึ่ง เพราะน้ำเป็นตัวประกอบความระงับ นอกจากนั้นน้ำยังช่วยการขับถ่ายให้ท้องเป็นปกติ อีกประการหนึ่ง ควรจัดที่นอนให้สะอาดปราศจากฝุ่นละออง ห้องนอนให้มีทางถ่ายเทอากาศปลอดโปร่ง หากคาดว่าเวลาดึกอากาศจะหนาวก็ควรหาผ้าพาดอกไว้ เพราะหน้าอกกระทบ อากาศหนาวโดยไม่รู้ตัวเป็นการเสี่ยงต่อโรค ปอดบวมหรือปอดอักเสบ และระวังอย่านอน คุดคู้ซึ่งเป็นเหตุให้เลือดลมเดินไม่สะดวก จะทำให้แขนขาเป็นเหน็บชาปวดเมื่อยครวญคราง ดังที่เรียกว่า "ผีอำ" ข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ควรดูแลไล่ยุงให้หมด เพราะยุงกวนมิได้หลับนอนสนิทแล้ว ยังนำเชื้อไข้และโรคบางอย่างมาสู่เราด้วย

การกินอยู่หลับนอน ดังได้กล่าวมาโดยย่อ ยังไม่เพียงพอแก่การดำรงชีวิตอย่างผาสุก มีสิ่งสำคัญสุดยอดอีกอย่างหนึ่งซึ่งทำให้คนเรายังชีวิตอยู่ได้ คือการหายใจที่ต้องอาศัยแกส๊อ๊อกซิเย่นผ่านปอด ฉะนั้น ผู้ประสงค์จะหลีกเลี่ยงสภาวะ "ลูกผีลูกคน" จึงต้องหาวิธีหายใจและเคลื่อนไหวองคาพยพเพื่อสุขภาพ และความกระปรี้กระเปร่าโดยสละเวลาบริหารร่างกายเพื่อให้เลือดลมเดินสะดวกวันละเล็กน้อยเท่านั้น

โปรดอย่าเข้าใจปะปนกันว่า การออกแรงคือการบริหารร่างกาย เพราะลักษณะของการออกแรงกับการบริหารร่างกายเป็นคนละอย่าง ต่างกันดุจการอาบน้ำกับการว่ายน้ำ อาบน้ำเพื่อให้เหงื่อไคลและสิ่งสกปรกตลอดจนเชื้อจุลินทรีย์จำนวนล้าน ๆ ที่ติดค้างอยู่บนผิวหนัง (เนื้อที่ทั่วผิวหนังประมาณ ๒,๕๐๐ ตารางนิ้ว) หลุดพ้นกายหรือถูกทำลาย ส่วนการว่ายน้ำ (กระทำสม่ำเสมอ) เป็นวิธีบริหารร่างกายเพื่อความ

สำราญ เกิดอนามัย การปลูกต้นไม้ ขุดดิน ฟั่นหญ้า ฯลฯ เป็นการออกแรง ทำให้มีแรงหรือกำลังขึ้น แต่การบริหารร่างกายต้องประกอบด้วยท่าทาง (เคลื่อนไหว) ที่ถูกต้องและเวลา เพื่อสุขภาพ

หัวใจ เป็นอวัยวะสำคัญซึ่งเต้นตั้งแต่เริ่มเกิดหรือความจริงก่อนเกิดเสียอีก ทำหน้าที่สูบเลือด (ดำ) ที่ได้ใช้ส่วนดีมีประโยชน์บำรุงร่างกายแล้วกลับคืนเข้าหัวใจและส่งออกเพื่อฟอกให้ดีบริสุทธิ์ใหม่เป็นสีแดงเข้ม หัวใจของแต่ละคนทนทานยิ่งกว่าเครื่องกลวิเศษใดๆ ที่มนุษย์ประดิษฐ์ได้ และอะไรทำให้หัวใจเต้นไม่รู้จักหยุด ? ทางฝ่ายจีนว่า "กระแสชีวิต" ฝรั่งว่าแกสอ๊อกซิเย่น ใครจะว่าอะไรก็ตามเถิด แต่ปู่ย่าตายายของเราเรียกว่า "ไฟธาตุ" (ดินน้ำลมไฟ) หากหัวใจหยุดเต้นหรือวาย ใคร ๆ ก็รู้ว่าเจ้าของหัวใจ "ตาย" เพราะฉะนั้นเป็นการสมควรเหลือเกิน ที่จะช่วยส่งเสริมความเจริญของหัวใจโดยการบริหารร่างกายหรืออองคาพยพ

ต่อไปนี้เป็นท่าบริหารร่างกายเรียกชื่อตามอัตโนมัติเพื่อช่วยความจำ ใครรู้สึกว่าชื่อไม่เหมาะกับท่าทางอาการเคลื่อนไหว เห็นควรเปลี่ยนเป็นชื่ออย่างไร โปรดออกความเห็นและพิจารณากันใหม่ได้ และเพื่อความเข้าใจคำแนะนำ จงอ่านช้า ๆ และลองทำตามทีละวรรคเป็นตอน ๆ

(แสดงแบบโดย นางศรีธร (ศรียาภัย) ตันสมบัติ)

เตรียมตัว ท่าที่ ๑ "มังกรดันเมฆ"

ยืนกางขาประมาณ ๑๒—๒๐ นิ้ว หรือตามลักษณะของคนต่ำสูง ตัวตรงตาม สบายไม่ต้องเกร็ง วางอารมณ์ให้ปราศจากความขุ่นมัวหรือกังวลใด ๆ ทั้งสิ้น ตามองตรงไปไกล ๆ (ฝึกสายตา) ปล่อยแขนห้อยข้างตัวให้ฝ่ามือหันเข้าขา งอเข่าทั้งคู่ลงเล็กน้อยประมาณ ๔—๕ นิ้ว เพื่อบริหารให้ขาแข็งล้มยาก ถ้างอเข่าสักครู่รู้สึกลำบากหรือไม่สบาย (ซึ่งเป็นธรรมดาเมื่อทำอะไรแรก ๆ) ก็อาจยืนขาตรงได้ ต่อไปเมื่อขามีกำลังขึ้นจึงค่อยงอเข่า ในการเริ่มต้นไม่ต้องเป็นห่วงหรือกังวลว่าจะทำไม่ถูกต้อง (*การวางอารมณ์ให้ปราศจากความขุ่นมัวหรือกังวลใด ๆ (ทำสมาธิ) เพื่อให้บังเกิดผลหรือเกิดจิตตานุภาพส่งเสริมประโยชน์แก่การบริหารร่างกายยิ่งขึ้นนั้น อาจสำรวมใจปลดเปลื้องความวิตก และระงับความฟุ้งซ่านโดยวิธีง่าย ๆ ด้วยการนับว่าได้ทำท่าใดเท่าไรครั้งแล้ว

อนึ่ง สตรีควรสนใจกับการบริหารกล้ามเนื้อคอเป็นพิเศษพร้อมกันไปกับการอบนวดตาและหน้า เพราะกล้ามเนื้อคอที่ได้บริหารถึงขีดสมบูรณ์ จะทำให้ดูคอระหงและหน้าตาชุ่มชื่นอ่อนกว่าวัย)





การบริหาร ยกแขนที่ห้อยขึ้นไปทางด้านหน้าช้า ๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าจนกว่าจะเต็มปอดให้พอดีกับจังหวะ ยกแขนขึ้นเท่าระดับไหล่ หยุดสัก ๒ วินาที (ประมาณโดยนับหนึ่งพันหนึ่ง หนึ่งพันสอง) แล้วค่อย ๆ หย่อนแขนที่เหยียดคล้ายกับปล่อย (ขนนก) ให้ลอยลง (ไม่ต้องใช้กำลัง) พร้อมกับผ่อนหายใจออกจนหมดปอดในจังหวะแขนห้อยข้างตัวตามเดิม ทำซ้ำ ๆ สัก ๒—๓ ครั้งหรือ ๑—๒ นาทีถ้าทำได้ ข้อสำคัญหากรู้สึกไม่สบาย หน้ามืดตาลาย เมื่อยขาเมื่อยแขนต้องหยุดทันทีและรีบลงนั่งพัก (เพื่อมิให้ล้ม)

โดยเฉพาะผู้มีโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง บริหารด้วยการยกแขน สัก ๒ ครั้งก็พอ (อย่าฝืนทำตามเพื่อน) เมื่อเคยชินสัก ๒—๓ อาทิตย์แล้วจึงค่อยเพิ่มจำนวนครั้งหรือเวลาขึ้น

การบริหารร่างกายสม่ำเสมอเป็นนิจ ทำให้กล้ามเนื้อพัฒนาโดยปราศจากข้อสงสัย หัวใจคนเราคือกล้ามเนื้อนั่นเอง

เตรียมตัว ท่าที่ ๒ "พิเภกเปิดโลก"

เมื่อได้หยุดพักประมาณ ๑ นาทีแล้ว (ผู้เคยชินและไม่รู้สึกเหนื่อยไม่ต้องพักก็ได้) ยืนเหมือนท่าที่ ๑ เว้นแต่ไม่ต้องกางขาและงอเข่า

การบริหาร เริ่มยกแขนขึ้นช้า ๆ และสูดลมหายใจเหมือนท่าที่ ๑ โดยไม่ให้ลมเต็มปอด ต่อเมื่อยกแขนถึงระดับไหล่แล้ว งอฝ่ามือขึ้น (เพื่อยืดกล้ามปลายแขน)



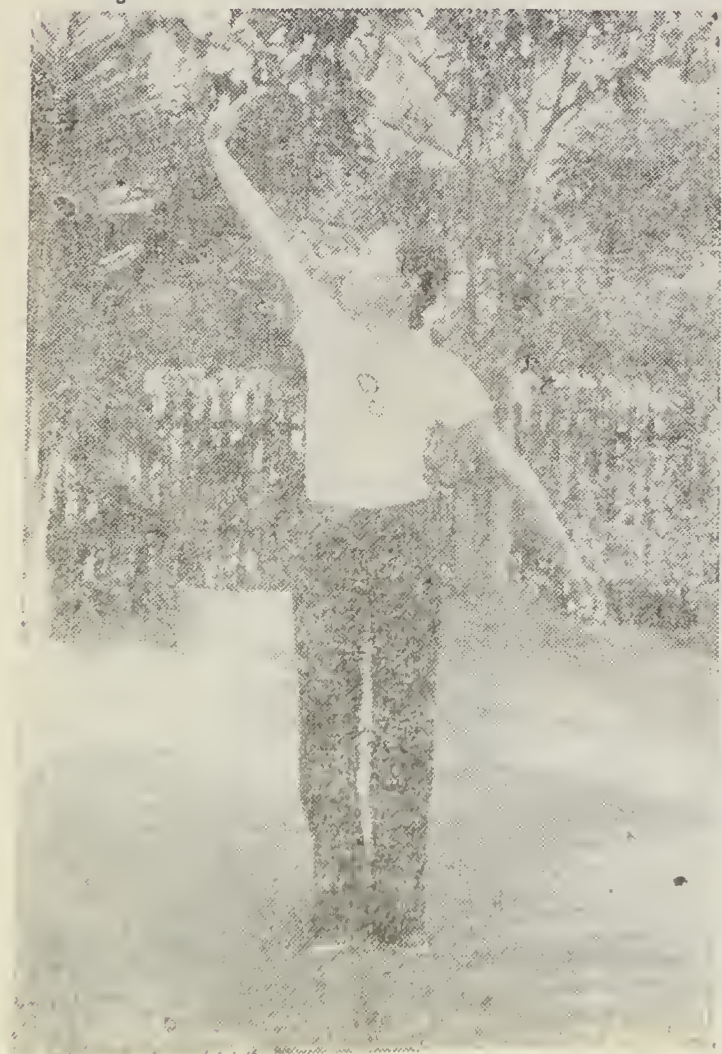




กางแขนออกไปข้างหลังจน เต็มที่ (รู้สึก ตึงที่หน้าอก) จึงสูดลมให้เต็มปอด หยุดประมาณ ๒ วินาที ปล่อยฝ่ามือตกลง ให้แขนลดลงช้า พร้อมกับระบายหายใจออกจนหมดปอด ขณะเดียวกับมือห้อยข้างตัวพอดี (เหมือนท่าเตรียม) ทำซ้ำ ๆ ประมาณเท่าจำนวนครั้งของท่าที่ ๑ หรือน้อยกว่า (เพราะเหนื่อยบ้างแล้ว) หยุดพัก ๑ นาที หรือไม่พัก ก็ได้ หากไม่เหนื่อย

เตรียมตัว ท่าที่ ๓ "โบกบังสุริยา"

ยืนตัวตรงเหมือนท่าที่ ๒ ตามองไปไกล ๆ เพื่อฝึกสายตา หายใจยาว ๆ ทั้งสูดลมเข้าและระบายลมออกซึ่งเป็นข้อสำคัญในการบริหารร่างกาย



การบริหาร เริ่ม ยกแขนขวา กาง ออก ปลาย มือ เชิดขึ้น เบื้องบน จนแขนที่ เหยียด ตรงชิด ขณะ เดียว กับที่ ยกแขนขวาให้ เอียวคอ หรือใกล้หู เท่าที่จะได้ โดย ไม่ต้อง ผินตาม ไปทางขวา และตามองดูหลังมือ ซึ่งกำลัง เคลื่อน สูงขึ้นทุกที ด้วย (ซ้ำการฝึกสายตา) ต่อจากนั้นก็ปล่อยมือลงพร้อมกับ ยก แขนซ้ายขึ้น (เสมือน แขนซ้ายขวา เป็นท่อนเดียวกัน) ค่อย ๆ หันหน้า กลับมอง หลัง มือซ้าย ทำนองเดียวกับที่ มองหลังมือขวา มา แล้ว เท่ากับ



หมุนคอ กลับไป กลับมา ตามมือนั่นเอง ทำซ้ำ ๆ ช้า ๆ เท่าจำนวนและเวลาของท่าที่ ๒ หยุดพัก ๑ นาทีเป็นการดี (สะบัดแข้งสะบัดขาตามสบาย)

ประโยชน์อันพึงได้จากการบริหาร ๓ ท่ารวมกัน พอสรุปได้ดังนี้

ตามปกติคนเราอาจอดข้าว ๒ — ๓ วัน ร่างกายขาดอาหาร ทรุดโทรมและอ่อนเพลีย ถ้า-หากอดน้ำในระยะเท่ากัน จะรู้สึก อกแห้ง และเสียงแหบ ลุกขึ้นลำบาก แต่ถ้าคนไม่อาจหายใจเพียง ๓ นาที ย่อมถึงตาย ความสำคัญของ "กระแสชีวิต" หรือการหายใจมีผลดังกล่าว **การบริหารซึ่งมีระบบการหายใจเป็นใหญ่ และเคลื่อนไหวเบา ๆ จึงเหมาะแก่ผู้สูงอายุและชีวิตประจำวันของคนทั่วไปอย่างยิ่งยวด**

ปอด เป็นอวัยวะสำคัญซึ่งทำหน้าที่เคียงคู่กับหัวใจ การบริหารปอด (ท่าที่ ๑ และที่ ๒) จึงเท่ากับบริหารหัวใจด้วย หัวใจคนมีขนาดประมาณเท่ากำปั้น เต้นและหดเป็นจังหวะเพื่อให้เลือดใช้แล้ว (ดำ) กลับออกไปใหม่เป็นสีแดงเข้ม ลิ้นหัวใจทำหน้าที่ควบคุมมิให้เลือดไหลกลับทุกครั้งที่หัวใจหด เลือดที่ฟอกบริสุทธิ์แล้วจะดันไปตามหลอดที่เรียกว่าเส้นเลือดแดง ซึ่งแผ่ขยายทั่วทุกส่วนของร่างกายทุกนาที ทุกวัน ทุกปี ตลอดชีวิต และหากสามารถต่อเส้นเลือดต่าง ๆ (เส้นเลือดดำเส้นเลือดแดงและเส้นเลือดฝอย) ที่หัวใจส่งเลือดเป็นเส้นเดียวกันก็จะได้ระยะยาวตั้งแต่ ๖ หมื่นถึง ๑ แสนไมล์ และหัวใจต้องการเวลาสูบฉีดเลือดทั่วร่างกายเพียง ๑ นาทีเท่านั้น จึงอย่าได้สงสัยและกังวลว่าหัวใจ (ของท่าน) ไม่แข็งแรงอย่างน่ามหัศจรรย์

ปอด ของแต่ละคนมีอยู่ถึง ๕ หลีบ ทุกหลีบมีรวงหรือโพรงหรือถุงลมขนาดจิ๋วประมาณ ๗๕๐ ถุง ตามปกติคนเราหายใจเปลี่ยน "กระแสชีวิต" หรือถ่ายอ๊อกซิเย่น

หรือวาโยธาตุเพียง ๑ ใน ๖ ส่วนของปริมาตร (ความจุของปอด) การบริหารกายโดยหายใจลึก ๆ ช้า ๆ ดังกล่าวมาแล้ว ย่อมทำให้ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น ปอดได้อ๊อกซิเย่นหมุนเวียนเกือบเต็ม หรือ เต็ม ๖ ส่วน เท่ากับเปลี่ยน "ของเสีย" เกือบสิ้นเชิง เพราะรวงหรือโพรงลมเล็ก ๆ ที่เรียงรายประกอบเป็นปอดได้ขยายตัวออกมา ย่อมจำเริญแข็งแรงขึ้นทุกวัน ความหมุนเวียนของเลือดเลี้ยงร่างกายคล่องตัวยิ่งขึ้น เป็นการเพิ่มความสมบูรณ์แก่ร่างกายซึ่งเจ้าของปอดอาจสังเกตได้ด้วย ความรู้สึกไม่ค่อยเหนื่อยหรือหอบเหมือนกับคนปอดแฟบซึ่งต้องหายใจถี่ ๆ

ท่าที่ ๓ เป็นการยืดเส้นลำคอ ซึ่งมักมีอาการตึงและเป็นเหตุทำให้หน้ามืดทางจีนว่า "ลมร้าย" เพราะนอกจากความตั้งใจบริหาร (คอ) แล้ว วันหนึ่ง ๆ คนเราหันคอบิดคอเต็มที่ไม่กี่ครั้ง หินปูนอาจค่อย ๆ เกาะกระดูกก้านคอซึ่งมีกระดูกเล็ก ๆ รองรับหัวเพียง ๗ ชิ้น การละเลยไว้หินปูนอาจกดประสาทเกิดความเจ็บปวด ถึงต้องวิ่งหานายแพทย์ใช้เครื่องดึง หรือหากปล่อยไว้เป็นเวลานานเกินทน อาจกระทบกระเทือนไขสันหลังและเป็นอัมพาตได้ การบริหาร (หมุนคอดูหลังมือ) จะป้องกันหรือค่อย ๆ ทำลายหินปูนที่เกาะกระดูกก้านคอให้ร่อยกร่อน หรืออย่างน้อยก็ป้องกันหินปูน มิให้เพิ่มมากขึ้น

อนึ่ง หัวของคนมีน้ำหนักมากเท่าๆ กับลูกโบว์ลิ่งขนาดใหญ่หรือหนักประมาณ ๑๐ ถึง ๑๕ ปอนด์ แต่การที่เจ้าของหัวไม่ค่อยรู้สึกถึงความหนักก็เพราะความเคยชินและเพราะกล้ามเนื้อคอ กระดูก เส้นเอ็นช่วยกันรั้งประคองไว้ ต่อเมื่อนอนโดยไม่มีอะไรหนุนหัว หรือนอนทับขาเพื่อน ๆ นั่นแหละ จึงจะรู้ว่าหัวถ่วงคอหนักไม่ใช่เล่น

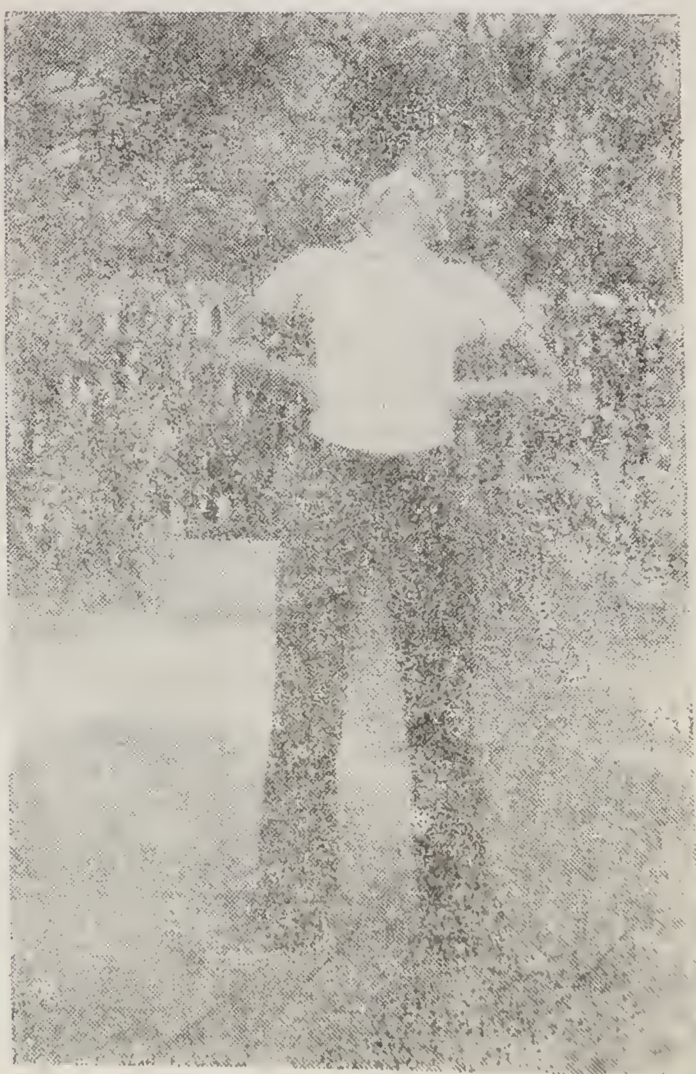
การยกเหยียดแขนขึ้นให้ใกล้หูเท่ากับบริหารไหล่ ซึ่งวันหนึ่ง ๆ มิได้ยกขึ้นสูง (เว้นชาวสวน) ซึ่งมักเป็นเหตุให้ต้องทรมานด้วยโรคถุงน้ำเหลืองอักเสบ (เบอร์ไซตีส) มีอาการปวดและขัดจนยกแขนไม่ขึ้น การบำบัดด้วยวิธีต่าง ๆ ตามหลักวิทยาศาสตร์ ย่อมกินเวลาประมาณ ๑๒ เดือน แต่การบริหารแขนทำให้กล้ามเนื้อไหล่และเส้นคอ กล้ามเนื้อสีข้างยืดหย่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการเมื่อยขบได้ด้วย

การบริหารร่างกาย ๓ ท่าที่กล่าวมาแล้ว อาจนับว่าได้ปฏิบัติตนให้เลือดลมส่วนบนเดินสะดวก แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าส่วนล่างของร่างกายมิได้รับประโยชน์ด้วย เพราะระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายล้วนเชื่อมโยงถึงกันทั้งสิ้น แต่เพื่อให้ผลสมบูรณ์ยิ่งขึ้นควรบริหารร่างกายส่วนล่าง (เท่ากับทำซ้ำส่วนบนด้วยในตัว) ให้เพียงพอเป็นประจำ



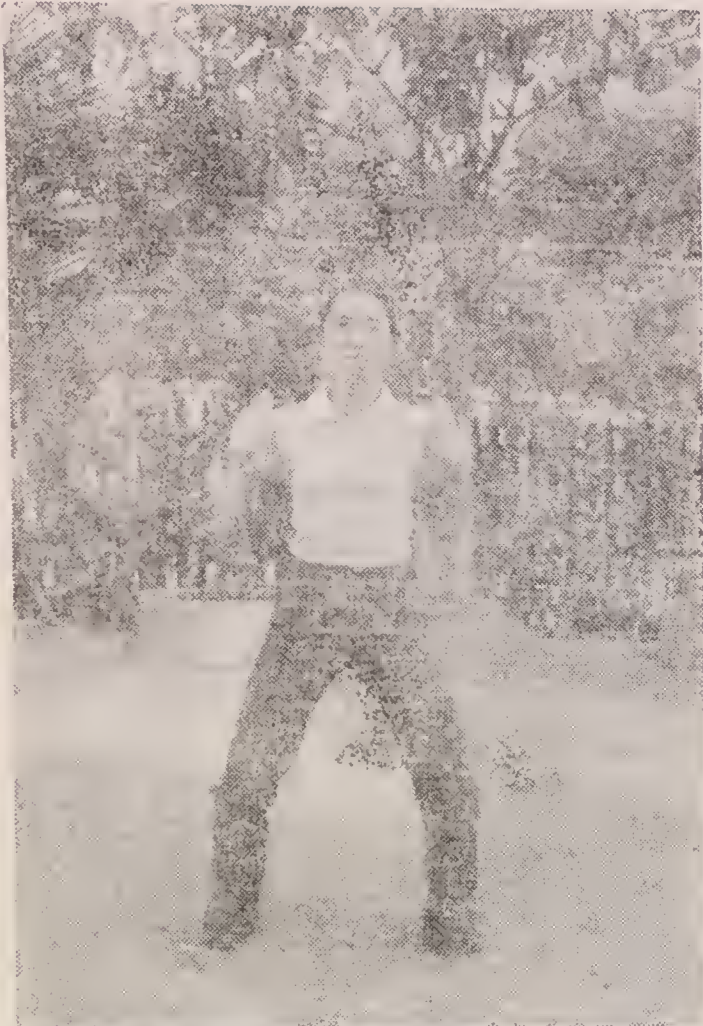
เตรียมตัว ท่าที่ ๔ "เทพาผินพักตร์"

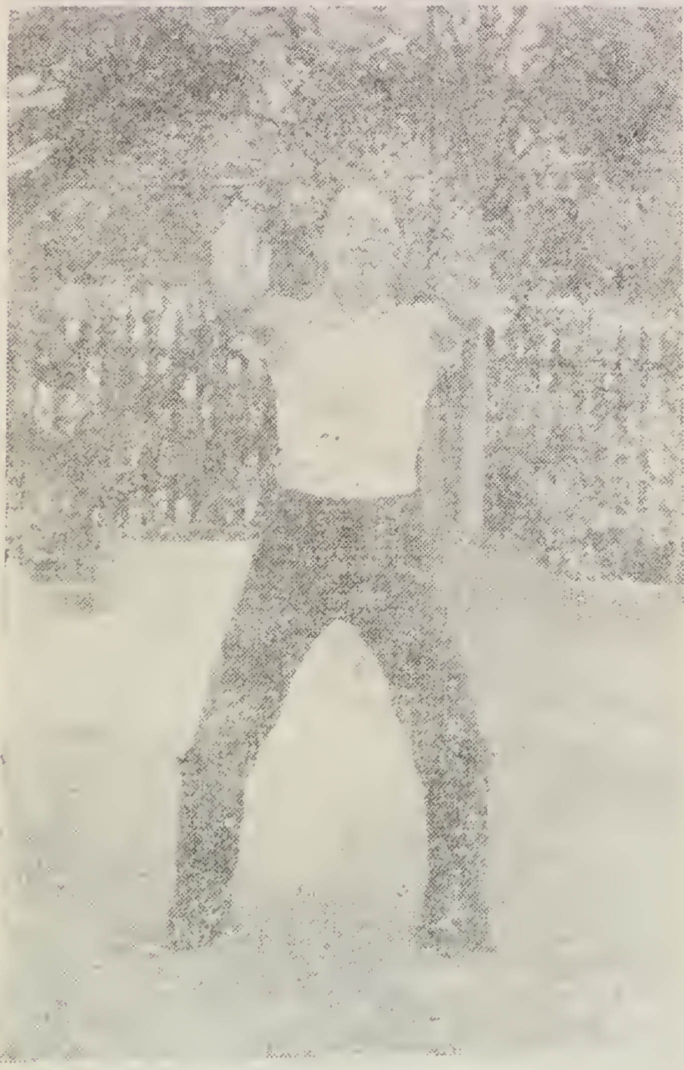
ยืนตัวตรงกางขาห่างกันคล้ายท่าที่ ๑ มือซ้ายและมือขวาเท้าบั้นเอวหันหัวแม่มือมาทางด้านหน้า แบะปลายศอกไปข้างหลัง (ยืดกล้ามเนื้อหน้าอก) ตามองตรงไปไกล ๆ เพื่อฝึกสายตา



การบริหาร สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับหันหน้ามองไปทางไหล่ขวา โดยไม่ต้องพลิกตัว หยุดประมาณ ๒ วินาที แล้วค่อย ๆ หันกลับมองไหล่ซ้าย หยุดอีก ๒ วินาที ก้มหน้าให้คางจรดส่วนบนของหน้าอก ค่อย ๆ เงยหน้าดูท้องฟ้า พร้อมกับแขม่วท้องกลับ เริ่มต้นทำซ้ำ ๆ สัก ๒—๓ ครั้ง หรือ ๑—๒ นาที ถ้าหากไม่รู้สึกเหนื่อย เท่ากับยืดกล้ามเนื้อคอ หน้าอก และกล้ามหน้าท้อง เป็นวิธีแก้ลักษณะไหล่หู่ หรือห่อบำรุงทรวงอกให้ผึ่งผาย และละลายไขมันหน้าท้องซึ่งทำให้ท้องพลุ้ย ถ้าเป็นสตรีก็เสียโฉม หากเป็นบุรุษ ซึ่งบางคราวต้องยกของหนัก ย่อมเสี่ยงต่อการเป็นโรคไส้เลื่อนได้ง่าย

เตรียมตัว ท่าที่ ๕ "ผลักพระสุเมรุ"





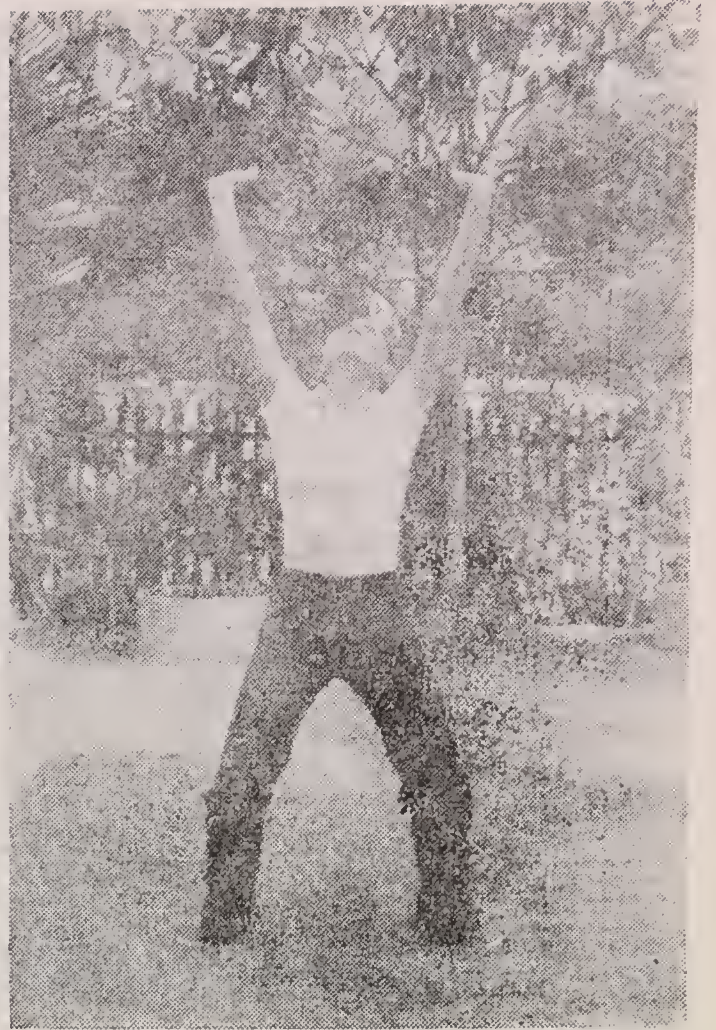
ยืนตัวตรงกางขา งอเข่าลงเล็กน้อยเหมือน ท่าที่ ๑ มือทั้งสองแบให้หลังมือเกือบติดไหล่ (ศอก ห้อยชิดตัว) ตามองตรงไปไกล ๆ เพื่อฝึกสายตา ซ้ำ ๆ

การบริหาร เหยียดแขนช้า ๆ ตรงออกไป ข้างหน้าเท่าระดับไหล่ พร้อมกับระบายลมหายใจออกค่อย ๆ ให้พอดีกับจังหวะมือเหยียดตรง หยุด ๒ วินาที งอแขนช้า ๆ เข้ามายังที่เดิม พร้อมกับสูดลมหายใจเข้า ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที พัก ๑ นาที ถ้าหากไม่รู้สึกเหนื่อย ก็อาจบริหารท่าที่ ๖ ติดต่อกันไปเลย

เป็น การบริหาร กล้ามเนื้อ หน้าแขนท้องแขนหน้าอกและไหล่ เพิ่มความเข้มแข็งในการ ดึงและดัน

เตรียมตัว ท่าที่ ๖ "เข็นครกขึ้นเขา"

ยืนเหมือนท่าที่ ๕ แหงนหน้ามองขึ้นไป (ให้สูง) ดูท้องฟ้าเพื่อฝึกสายตาให้กล้าแข็ง



การบริหาร ค่อย ๆ เหยียดแขนตรงขึ้นฟ้า พร้อมกับระบายลมหายใจออกให้หมดปอด หยุดพัก ๒ วินาที หดแขนช้า ๆ ลงมาอยู่ในระดับไหล่ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าและแขม่วท้อง ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที หยุดพัก ๑ นาที ก่อนที่จะเริ่มท่าบริหารต่อไป

ทำให้กล้ามคอ ท้อง และไหล่พัฒนา หายใจสะดวกสบาย เกิดความกระชุ่มกระชวย

เตรียมตัว ท่าที่ ๗ "เข้าครองฟ้าดิน"

ยืนกางขาประมาณ ๒๐—๓๐ นิ้ว แบมือห้อยแขนลงข้างลำตัวให้ฝ่ามือหันไปเบื้องหลัง ตามองไปไกล ๆ ข้างหน้า

การบริหาร ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับยกแขนเหยียดตรงไปทางด้านหน้า ตามองตามระดับแขนเรื่อยไปจนมือชี้ฟ้า เอนไปข้างหลังเท่าที่จะได้ ระวังอย่าเอนจนเสียศูนย์ถึงล้มหายหลัง จะรู้สึกตึงที่หน้าอกตลอดหน้าท้อง หากแขม่วท้องเพื่อให้กะบังลม (อวัยวะภายใน กั้นหัวใจปอดไว้ คนละส่วน กับลำไส้ และ กระเพาะ) โค้งขึ้นเบื้องบน ก็เท่ากับขยายทรวงอกให้ปอดขยายได้สะดวกยิ่งขึ้น ซึ่งหมายถึงได้อ๊อกซิเย่น มากขึ้น ท่านี้ช่วยทำลายไขมันหน้าท้อง บำรุงหลังให้แข็งแรง หยุดประมาณ ๒ วินาที ต่อจากนั้นค่อย ๆ

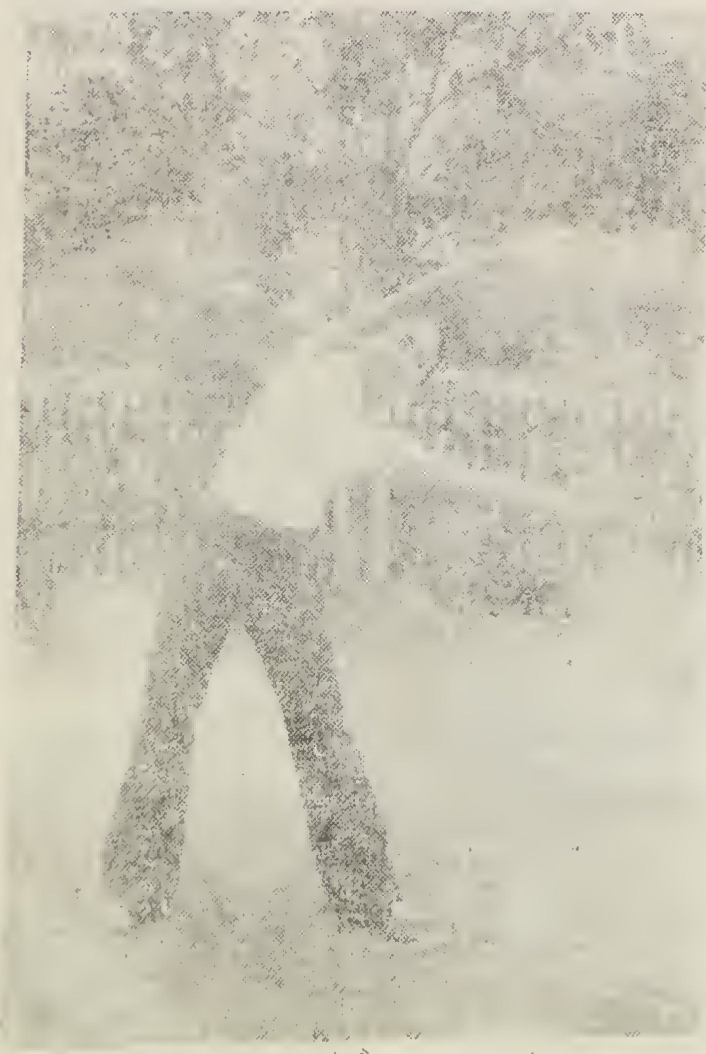




ระบายลมหายใจออก โอนแขนกลับพร้อมด้วยลำตัวเป็นวงโค้ง ลงจนปลายนิ้วแตะพื้น ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที หยุดพัก ๑ นาที

ครั้งแรก ๆ ปลายนิ้วอาจไม่ถึงพื้น เพราะความตึงของบรรดากล้ามเนื้อ เส้นเอ็นด้านหลัง อัน-เป็นธรรมดาเกี่ยวกับวัย ไม่ต้องกังวลกับความผิดปกติของสังขาร ลองโค้งตัวสัก ๓—๔ ครั้ง ปลายนิ้วก็จะถึงพื้น กล้ามเนื้อด้านหลังตึง มักเป็นเหตุของอาการปวดชายกระเบนเหน็บ บริหารร่างกายต่อไปสัก ๓—๔ วัน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นยืดอ่อนตัวก็จะรู้สึกสบาย เพราะได้ยืดเส้นยืดสายทั่วร่างกายพอสมควรแล้ว ระวังอย่างเดียว อย่าหักโหมบริหารเป็นอันขาด **โดยเฉพาะผู้มีโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อย่าพยายามบริหารมากครั้ง**

เตรียมตัว ท่าที่ ๘ "กรายสิ้นแปดทิศ"



ยืนตัวตรงกางขาห่างคล้าย ๆ ท่าที่ ๗ โค้งตัวเหยียดแขนคว่ำไปข้างหน้าอย่าให้ถึงกับเสียศูนย์

การบริหาร เริ่มสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับวาดแขนทั้งคู่ไปทางด้านขวา ค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือระดับหัว เอียงตัวไปทางด้านหลัง แล้ววาดกลับมาทางด้านซ้าย ลดระดับแขนพร้อมกับระบายลมหายใจออก หยุดประมาณ ๒ วินาทีตรงหน้า วาดกลับไปทางด้านซ้าย เหมือนกับที่เริ่มวาดทางด้านขวา ลักษณะอาการของท่านี้ เท่ากับ เหยียดแขนหมุนบิด

ตัว (ส่วนบน) นั่นเอง แม้กระนั้น อวัยวะส่วนล่าง เช่น กล้ามเนื้อเส้นเอ็นส่วนหน้าขาและน่องย่อมได้รับการดึงยืดให้หย่อนด้วย หมายความว่าการบริหารท่านี้ เป็นการยืดเส้นยืดสายทั่ว สรรพางค์ เป็นท่าที่ออกจะเหนื่อยมาก ควรหยุดพัก ๑ นาที แล้วจึงบริหารท่าต่อไป







เตรียมตัว ท่าที่ ๙ "ยูงพิชิตรำแพน"

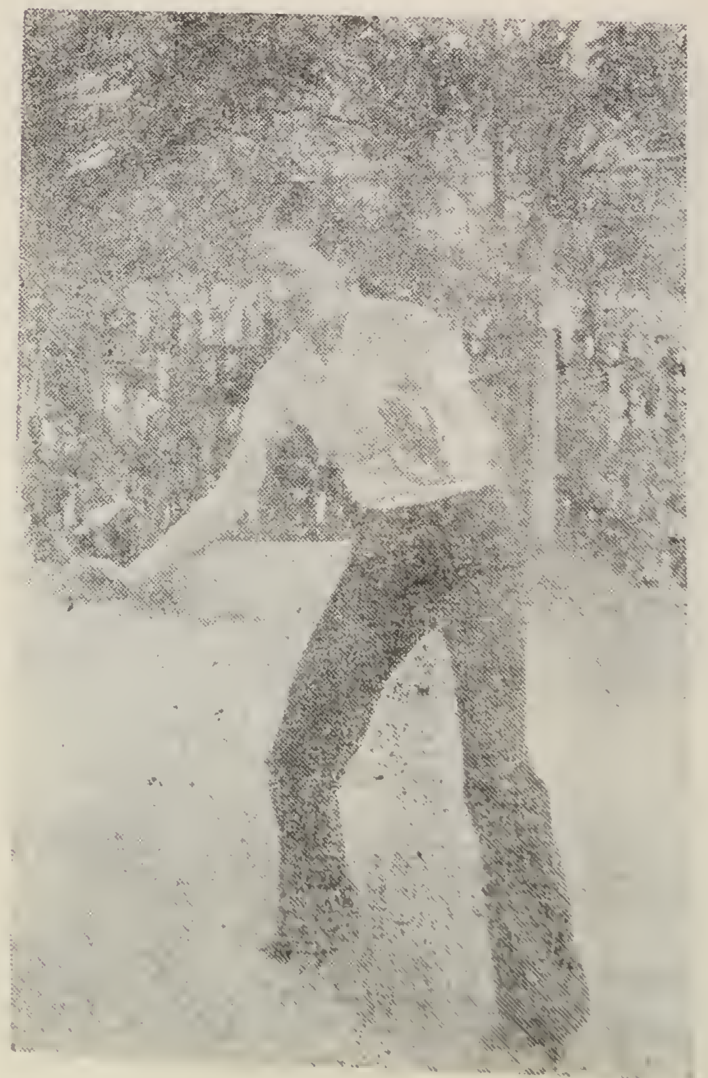
ยืนตัวตรงตามธรรมดา ก้าวขาซ้ายยาว ๆ ออกไปข้างหน้า แขนซ้ายงอเสมอไหล่ซ้าย ให้ฝ่ามือห่างจากไหล่ซ้ายประมาณ ๒๐ นิ้ว ฝ่ามือขวาแปะไว้ที่ราวนมซ้าย หรือตรงหัวใจ



การบริหาร เริ่มโย้ตัว ทางข้างหลัง พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ขณะเดียวกับวาดมือขวาไปทางด้านหลัง (คล้ายกับรวบหางนกยูง) ตามอง ตามหลังมือขวา เสมือน กับมองดู สิ่งที่ กำลังรวบ แล้ววาดแขนกลับพร้อมกับการโย้ตัวทางหน้า ระบายลมหายใจออก ทำช้า ๆประมาณ ๑ นาทีหยุดพัก

เป็นการบริหาร แขน ฝ่ามือ ไหล่ บั้นเอว ขาอ่อน น่อง ตลอดถึงข้อตีน





ท่าที่ ๙ (ต่อ)





เตรียมตัว ท่าที่ ๑๐ "นางแอ่นลิ่วลม"



ยืนตัวตรง ตามองตรงไปข้างหน้า มือซ้ายขวากำชูจนเหยียดขึ้น ๒ ข้างหู

การบริหาร ระบาย ลมหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ เริ่มวาดแขนลงทางด้านหน้าจนเลยไปทางหลัง พับข้อมือขึ้นจนตึง หันหน้ามองไปทางไหล่ขวา แล้วค่อย ๆ หันกลับไปมองไหล่ซ้าย ก้มหน้าให้คางจรดหน้าอก (เป็นการบริหารคออีกครั้งหนึ่ง) งอแขนช้า ๆ พร้อมกับกำมือประทับขยับที่บริเวณไต สูดลมหายใจเข้าออกยาว ๆ พักสัก ๒ วินาที แล้วเริ่มทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที หยุดพัก ๑ นาที

เป็นท่าบริหารหัวไหล่ กล้ามเนื้อ และกระดูกก้านคอ ข้อมือ นวดไต อันเป็นอวัยวะสำคัญในการขับถ่ายสิ่งของที่ร่างกายไม่ต้องการทางผิวหนัง

เตรียมตัว ท่าที่ ๑๑ "สิงห์ก้มสบัดคอ"

ยืนตัวตรงกางขาห่างกันประมาณ ๒๐—๓๐ นิ้ว กำมือเหยียดแขนขึ้นไปเหนือหัว หายใจยาว ๆ ลึก ๒—๓ ครั้ง

การบริหาร ค่อย ๆ โน้มตัวลงไปทางหน้าจนปลายแขนที่กำมือห้อยอยู่ระหว่างขาค่อนไปทางหลัง เงยเฉพาะหน้าช้า ๆ จนรู้สึกว่าลำคอแถวลูกคางและกระเดือกตึง หยุดประมาณ ๒ วินาที เหลียวหน้ามองไปทางขวาไกล ๆ แล้วกลับมามองทางซ้ายไกล ๆ เช่นเดียวกัน หยุด ๒ วินาที จึงกลับมองตรง เป็นการยืดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นลำคอซ้ำกับที่เคยบริหารมาแล้วในท่าก่อน ทางฝ่ายจีนถือว่าเป็นวิธีบั่นเบ่าลมร้ายที่ทำให้หน้ามืดตามัว ต่อจากนั้น เหยียดแขนโค้งกลับขึ้นไปท่าเดิมพร้อมกับสูดลมหายใจเข้า ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที หยุดพัก ๑ นาที

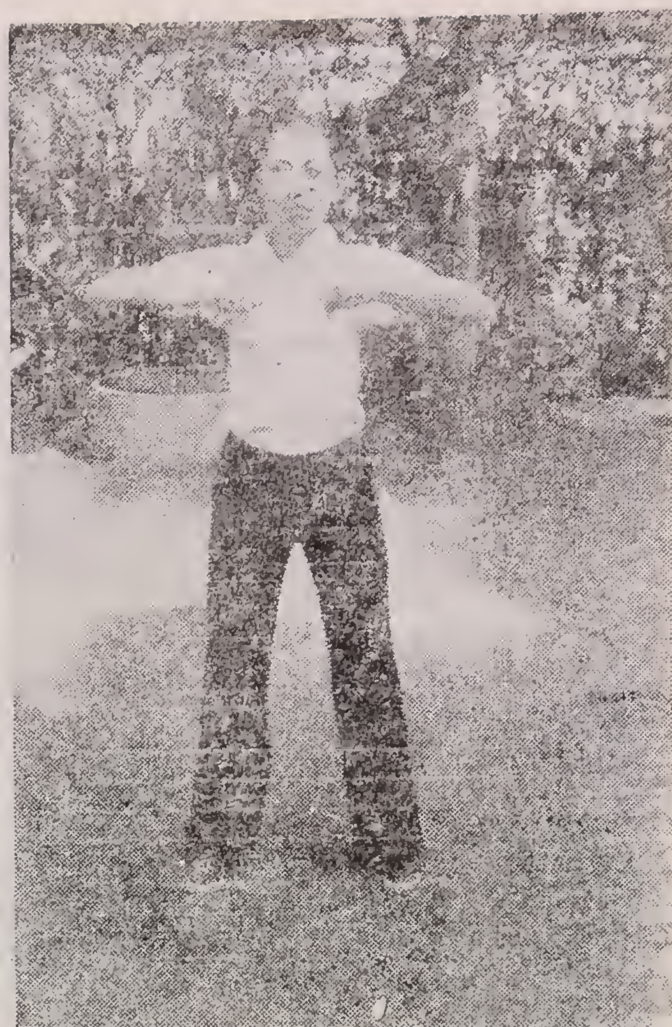
เป็นการบริหารกล้ามเนื้อชายกระเบนเหน็บ หน้าท้อง คอ หน้าขาและน่อง





เตรียมตัว ท่าที่ ๑๒ "กางข้อเอียวข้าง"

ยืนตัวตรงตามสบาย ตามองไปข้างหน้าไกล ๆ กำมือยกแขนซ้ายขวาขึ้นเท่าระดับไหล่ งอปลายแขนเข้าหากันจนกำมือเกือบจด (ห่างกันมากน้อยไม่สำคัญ)



การบริหาร เริ่มหมุนตัว (หน้าตา) ช้า ๆ ไปทางขวา เท่ากับยืดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นของไหล่สะบัก และบั้นเอว เมื่อหมุนไปจนเต็มที่แล้ว หยุดประมาณ ๒ วินาที จึงค่อย ๆ หมุนกลับจนสุดทางซ้าย หยุดประมาณ ๒ วินาที ทำซ้ำ ๓ ประมาณ ๑ นาทีหยุดพัก

เป็นท่าที่ยืดเส้นเอ็นตั้งแต่หัวตลอดตีน

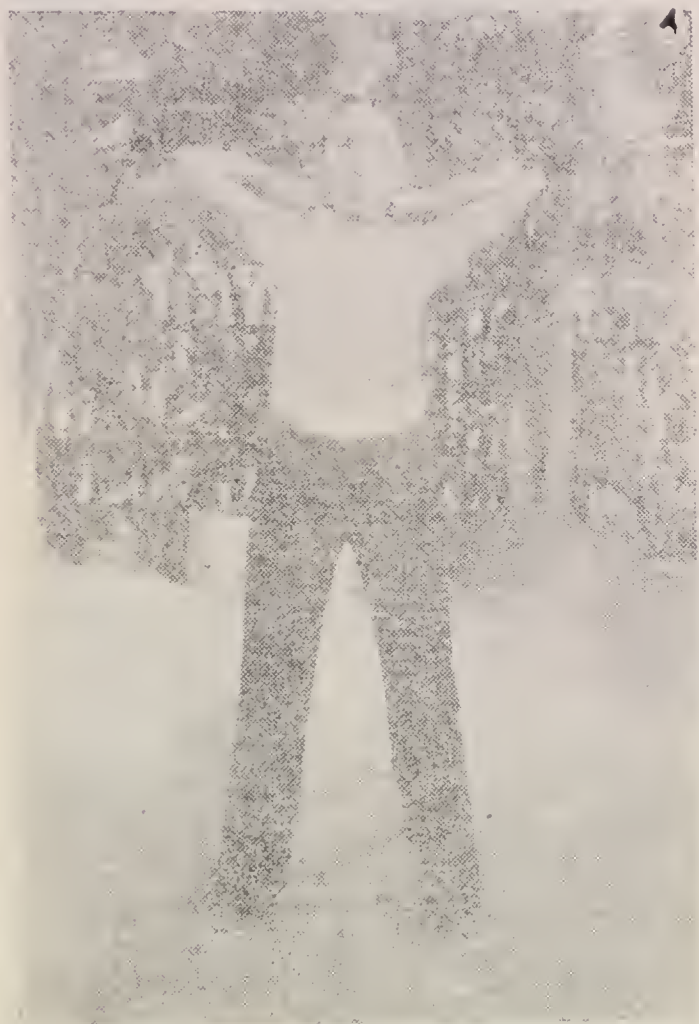




เตรียมตัว ท่าที่ ๑๓ "จะอางส่ายเศียร"

ยืนตัวตรงขาตรงตามสบายคล้ายท่าที่ ๑๒ ประสานมือซ้ายขวาไว้ตรงคอต่อ (เชิงกะโหลกหัวกับกระดูกโค้งคอ) ใช้หัวแม่มือบีบหรือขยี้ตามบริเวณก้านคอ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด

การบริหาร ค่อย ๆ เบี่ยงลำตัวไปทางขวาทำนองเดียวกับท่าที่ ๑๒ เมื่อเต็มที่แล้วหยุดประมาณ ๒ วินาที เบี่ยงกลับมาทางซ้าย หยุดอีก ๒ วินาที เป็นท่ายืดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นสีข้างซึ่งทอดจากใต้รักแร้ไปจรดแถวบั้นเอว ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที แล้วหยุดพัก ๑ นาที

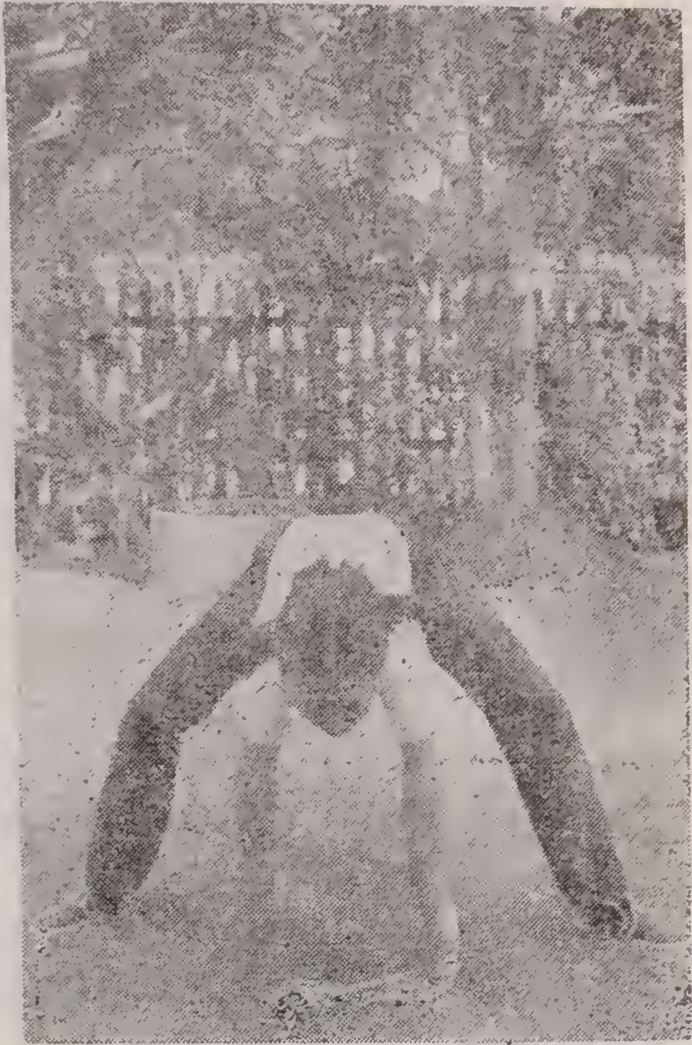




เตรียมตัว ท่าที่ ๑๔ "เสือเวียนเฝ้าถ้ำ"

ยืนถ่างขาห่างกันประมาณ ๒๐—๓๐ นิ้ว ก้มตัวลงจนฝ่ามือเท้าพื้น ให้ปลายนิ้วของมือซ้ายขวาชี้ตรงกัน

การบริหาร ค่อยๆโยกตัวไปทางขวาโดยงอขาขวาและขาซ้ายเหยียด ต่อจากนั้นก็โยกตัวกลับไปทางซ้ายในทำนองเดียวกัน ท่านี้ออกจะลำบากสักหน่อย เพราะเป็นการบริหารข้อเท้า น่องและหัวเข่าตลอดโคนขาและตะโพกบั้นเอว ผู้ที่รู้สึกว่าจะทำไม่

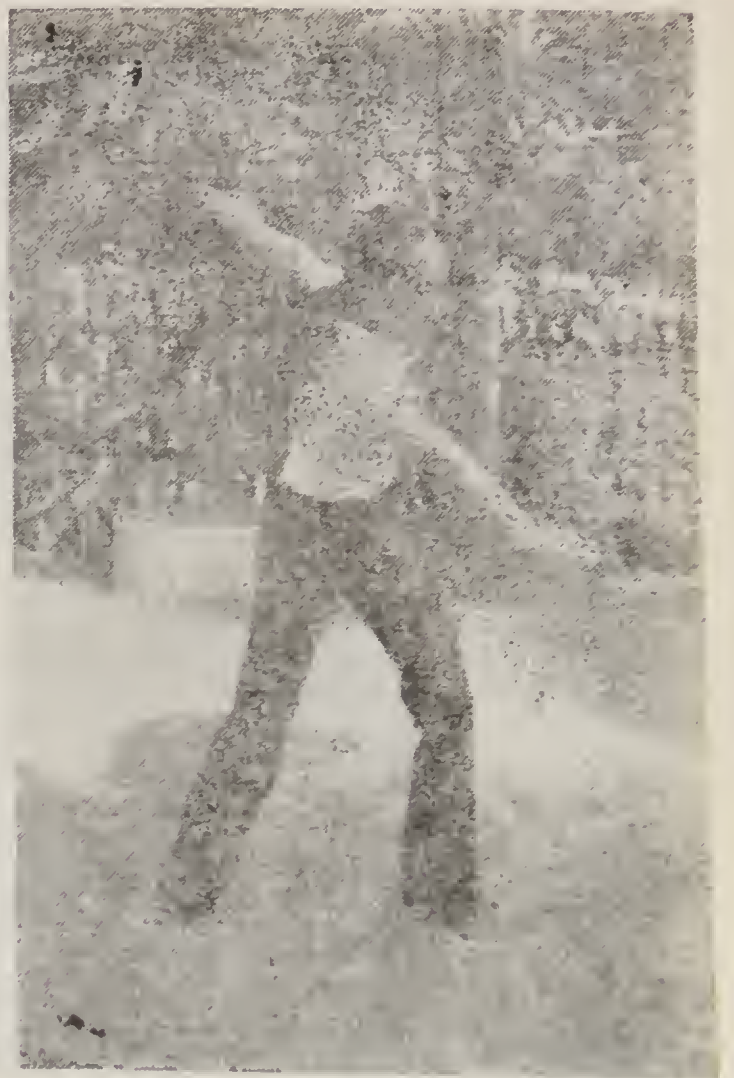




ได้ตลอดระยะเวลา ๑ นาที ก็อาจหยุดโดยทำซ้ำ ๆ เท่าที่จะได้ หากมีอาการหน้ามืดเกิดขึ้น ต้องรีบหยุดและนั่งพัก

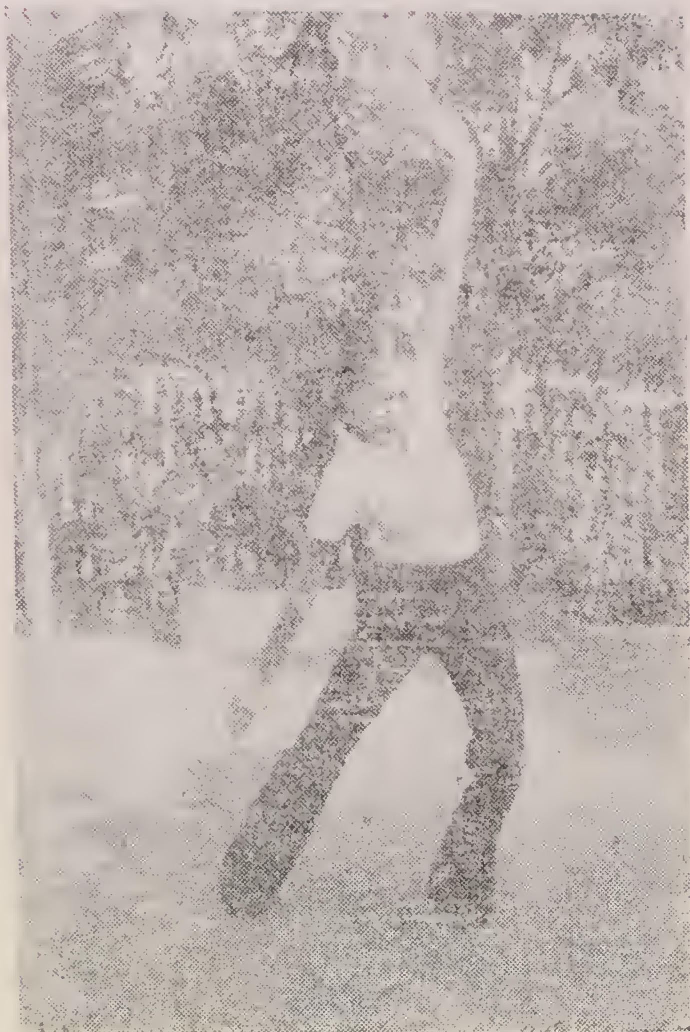
เตรียมตัว ท่าที่ ๑๕ "ว่ายน้ำบนบก"

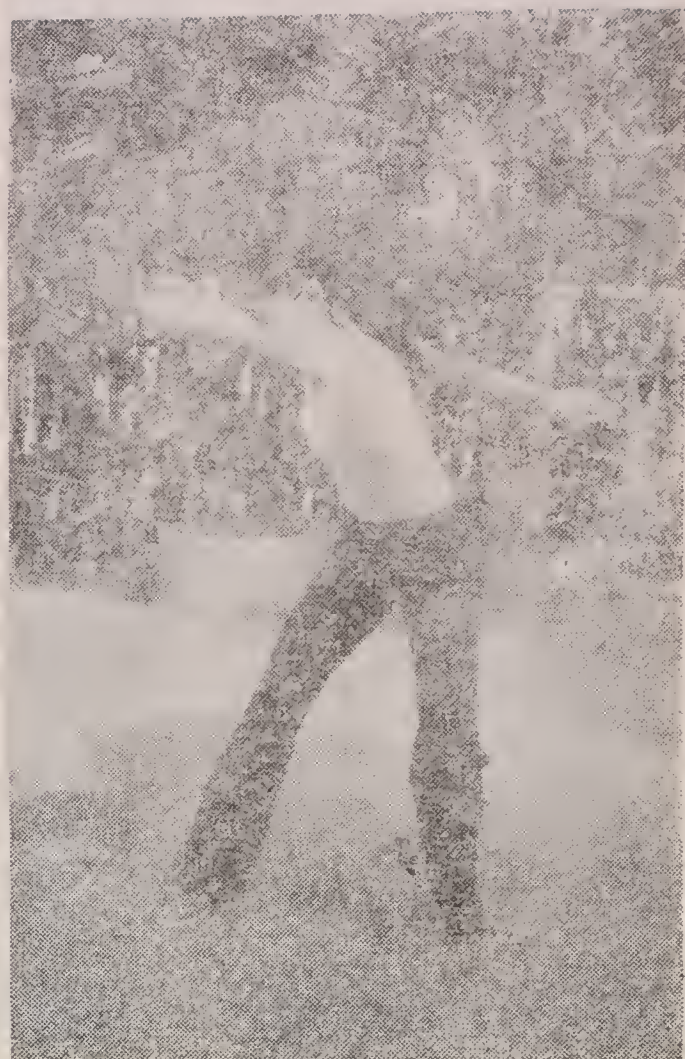
ยืนกางขาห่างกันประมาณ ๒๐—๓๐ นิ้ว แบมือห้อยให้ฝ่ามือหันไปทางหลัง



การบริหาร เริ่มเหวี่ยงแขนกางมือวักจากหลังไปทางด้านหน้า เหมือนท่าว่ายน้ำ พลิกตัวไปมาตามจังหวะ เมื่อเหวี่ยงแขนขวาไปทางด้านหน้าก็ให้เหวี่ยงตะโพกตามไปพร้อมกัน ตอนนี้น้ำหนักตัวจะอยู่บนปลายเท้า โดยเผยอส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย จึงเป็นท่าที่ถูกต้องซึ่งจะช่วยให้หลังแข็งแรง ทำท่าว่ายน้ำบนบกไปสัก ๑ นาที หรือเกินเวลาไป เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เพราะท่านี้มีประโยชน์ในการได้ยืดเส้นสายและกล้ามเนื้อทั่วทั้งตัว คล้ายกับว่ายน้ำจริง ๆ หยุดพัก ๑ นาที แล้วจึงบริหารท่าต่อไป

ท่าที่ ๑๕ (ต่อ)

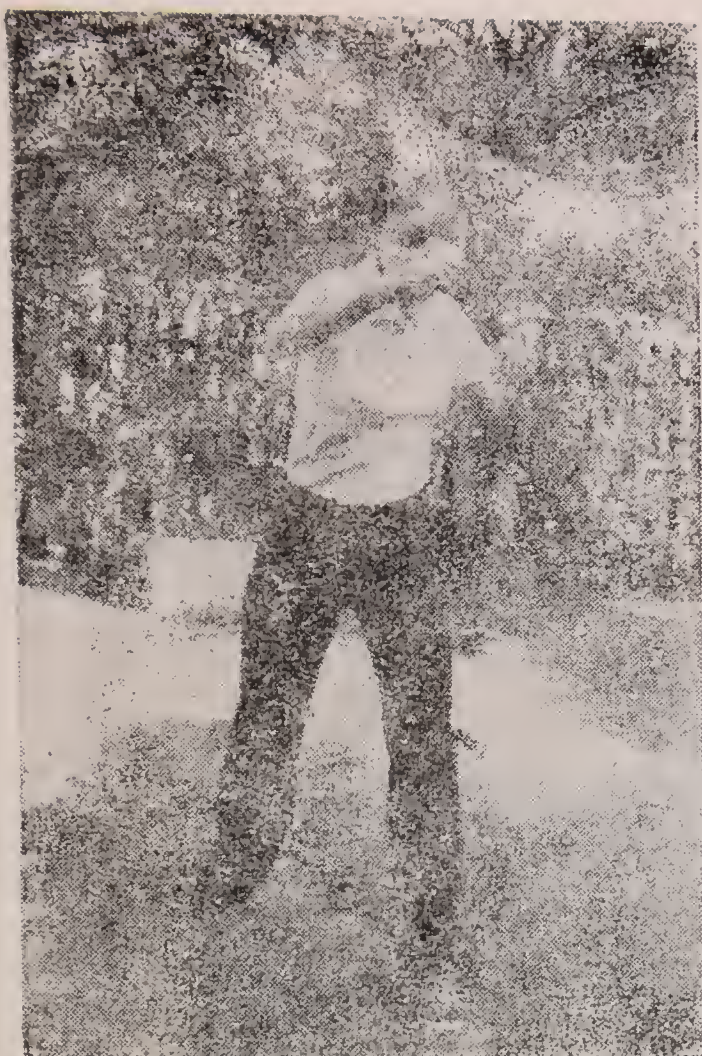




เตรียมตัว ท่าที่ ๑๖ 'ชกมวยลำหัก'

ยืนตัวตรงเหมือนกับยืนธรรมดา ตามองไปข้างหน้าไกล ๆ ก้าวขาซ้ายยาวไปทางด้านหน้า งอแขนซ้ายกำหมัด (ซ้าย) เหยียดออกไปตรงแนวและระดับตาซ้าย หมัดขวาแตะอยู่แถว ๆ ราวนมขวา ต่อจากนั้นเหยียดหมัดขวาให้ เฉียดแก้ม ออกไปตรง แนว และระดับตาซ้าย โดยเบี่ยงลำตัวตามไปด้วย (คล้ายต่อยมวยจริง ๆ) เมื่อทำซ้ำ ๆ ได้ประมาณ ๑ นาทีหรือประมาณจำนวนหมัดเท่าใดแล้ว ให้กลับก้าวขาขวาออก (กลับเหลี่ยม) บริหารต่อไปเหมือนเมื่อก้าวขาซ้ายออกนั่นเอง ทำซ้ำ ๆ จนกว่าจะรู้สึกเหนื่อยจึงหยุดพัก ๑ นาทีก่อนที่จะบริหารท่าต่อไป





ประโยชน์ของท่านี้คือการยืดกล้ามเนื้อและเส้นสายตลอดทั่วตัว ทำนองเดียวกับท่าว่ายน้ำ นอกจากนั้น สำหรับคนหนุ่มที่แข็งแรง อาจใช้ท่าบริหารที่ ๑๖ นี้ในการต่อสู้ป้องกันตัว คราวจำเป็นได้ด้วย เพราะที่แท้คือท่ามวยจริงของท่านอารยะโพธิธรรมมหาเถระ (อิดโจ้วเซียนซือ) แห่งสำนักสงฆ์เซาลีนยี่บนยอดเขาซุงซาน แคว้นโฮนานในประเทศจีนนั่นเอง ท่านมหาเถระจาริกเข้าประเทศจีน เพื่อเผยแพร่ พุทธศาสนิกายเซน เมื่อ พ.ศ. ๑๐๖๗

เตรียมตัว ท่าที่ ๑๗ "บั้กหลักหย่อนกาย"

ยืนตัวตรง กางขาประมาณ ๒๐—๓๐ นิ้ว หน้าตรง ตามองตรงไปข้างหน้าไกล ๆ (ฝึกสายตาซ้ำ) มือข้ายขวาเท้าบั้นเอวให้หัวแม่มือชี้ไปข้างหน้า ตัดศอกไปข้างหลังเพื่อยืดกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมที่คลุมบ่าและยืดกล้ามหน้าอก

การบริหาร ค่อย ๆ ย่อตัวหรือหย่อนก้นคล้ายจะนั่ง ความรู้สึกตึงจะเกิดขึ้นแถว ๆ หน้าขาและแถวชายกระเบนเหน็บ พยายามย่อตัวลงเต็มที่แล้ว หยุดประมาณ ๒ วินาที เหยียดขาขึ้นยืนเหมือนท่าเตรียมตัว แล้วจึงหย่อนก้นลงอีก ผู้ใดเหยียดยืนขึ้นยาก อาจใช้มือที่เท้าบั้นเอวช่วยค้ำตรงเหนือหัวเข่า สำหรับคนสูงอายุท่านี้ออกจะไม่สู้สะดวกเพราะกำลังขาอ่อนเพลีย แต่พอบริหารไปสัก ๔—๕ วัน ขาก็จะแข็งแรงขึ้น สามารถเดินได้ดีกว่าเวลาที่แล้วมา เป็นท่าที่ทำให้หกล้มยาก เหมาะสำหรับคนสูงอายุ เพราะคนสูงอายุที่บังเอิญหกล้ม อาจได้รับอันตรายถึงกระดูกหัก หรืออาจเป็นอัมพาต อันเป็นการทรมาน อย่างหนัก



เตรียมตัว ท่าที่ ๑๘ "ยืนกระต่ายขาเดียว"

ยืนตัวตรงตามธรรมดา หน้าตรงมองไปไกล ๆ มือซ้ายขวาเท้าบั้นเอวให้หัวแม่มือชี้ไปข้างหน้าเหมือนท่าที่ ๑๗



การบริหาร เริ่มยกขาซ้ายให้พ้นพื้นเล็กน้อยก่อน สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ จนเต็มปอดเพื่อให้ได้อ็อกซิเย่นเปลี่ยนถ่ายมากที่สุดเท่าที่จะได้ พยายามทรงตัวให้ดีที่สุด หยุดประมาณ ๒ วินาที ระบายลมหายใจออก น้ำหนักตัวทั้งหมดตกอยู่ที่ขาขวา เป็นการส่งเสริมท่าที่ ๑๗ เพื่อให้กำลังขาแข็งแรงยิ่งขึ้น หากผู้ใดบริหารท่านี้ได้ไม่สู้ยากก็อาจยกเท้าให้สูงและแกว่งปลายเท้า (ทำท่าดีด) หรือจะเหยียดขาตรงแล้วยกขึ้นทางเบื้องหน้า ยกขึ้นยกลงพอรู้สึกเมื่อย หยุดประมาณ ๒ วินาทีแล้วเปลี่ยนขายืนบริหารต่อไปเช่นเดียวกัน ประโยชน์ยิ่งใหญ่คือเพิ่มกำลังขาให้แข็งแรงยิ่งขึ้น เดินเหินคล่องแคล่ว ไม่ต้องทรมานลากขา

เตรียมตัว ท่าที่ ๑๙ "ย่ำเหยียวตามถนัด"

ยืนตัวตรงตามธรรมดา มือซ้ายขวาเท้าบั้นเอว เฉพาะท่านี้ให้หัวแม่มือชี้ไปข้างหลัง (ต้องการให้สบาย) เป็นท่าบริหารที่ต้องการให้ผ่อนคลายความเครียดจากการบริหารที่แล้ว ๆ มา หายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ อันเป็นสิ่งสำคัญของวิธีบริหารแบบนี้ (หรือจะไม่เท้าเอวตามรูปที่แสดงก็ได้)





การบริหาร ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นประมาณให้หัวเข่าได้ฉากกับลำตัว หรือสูงกว่าก็ได้ สุดแต่ต้องการ เปลี่ยนยกเท้าขวาขึ้นทำนองเดียวกัน สูดลมหายใจเข้า และระบายลมหายใจออกลึก ๆ ตลอดเวลา นับในใจตั้งแต่ ๑—๒—๓—๔—จนถึง ๔๐ หรือมากกว่าถ้าย่ำได้ ๑๐๐ ครั้งก็ยิ่งดี แต่ไม่ควรย่ำมากกว่า ๑๐๐ ครั้ง ระหว่างที่ย่ำอยู่นั้น อาจเคลื่อนที่ไปได้ตามชอบใจ ลอยหน้าลอยตาและจะสะบัดมือหรือยกหรือฟาดตามใจสมัคร (แก้เหนื่อย)

เตรียมตัว ท่าที่ ๒๐ "อัดกระแสไฟฟ้า"

ยืนในท่าอย่างใดก็ได้ เพราะได้ผ่านการบริหารมาแล้วถึง ๑๙ ท่าเป็นการเพียงพอสำหรับผู้สูงอายุ เพราะแต่ละท่าขึ้นอยู่กับเวลาหรือจำนวนท่าตามความต้องการ





การบริหาร พนมมือ (มีนัยว่าอำลา) ถูกันจนรู้สึกร้อน แนบฝ่ามือที่เบ้าตา กลอกนัยน์ตาไปมา ทำซ้ำ ๆ กันสัก ๓—๔ ครั้ง เท่ากับอบและนวดตาให้มีสมรรถภาพยิ่งขึ้น (*กล้ามเนื้อกระบอกตาเกี่ยวเนื่องถึงมุมปากและขากรรไกร หน้าเป็นจุดสำคัญ ผิวเนื้อย่น และหย่อนดูไม่ผ่องใส ควรอบนวดหน้าตาโดยใช้ฝ่ามือถูจากต่ำไปหาสูงเบา ๆ ให้ทั่วคาง กระพุ้งแก้ม ข้างจมูกตลอดจนหน้าผาก ผู้ประสงค์จะให้ดูใบหน้าอ่อน ควรบริหารคอโดยถูนวด และพลิกไปพลิกมาช้า ๆ บางคนถูครั้งแรก ๆ อาจเกิดอาการไอ ไม่ต้องตกใจ เมื่อเคยชินก็จะไม่ไอและอาการเหี่ยวย่นจะค่อย ๆ หายไป ดูลักษณะคล้ายคนหนุ่มสาว)

ท่าและวิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพยังมีอีกมาก ล้วนมีประโยชน์แก่ร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุสูง แต่เท่าที่ได้คัดเลือกนำเสนอเพียง ๒๐ ท่าก็เพื่อให้ทดลอง และไม่มีความประสงค์ให้มีการหักโหม ขอให้ท่านที่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำเบื้องต้น จงมีสุขภาพและอนามัยสมความปรารถนา.

๕ พฤศจิกายน ๒๕๑๘

โรคของนักบริหาร

โดย

นายแพทย์คัมภีร์ มัลลิกะมาส M.D., F.I.C.S., F.A.C.A.

โรคของนักบริหาร

โดย

นายแพทย์คัมภีร์ มัลลิกะมาส M. D., F. I. C. S., F. A. C. A.

คำนำ

การอบรมหัวหน้างานระดับนักบริหารอุตสาหกรรม (TWI) ของสหรัฐอเมริกาได้เริ่มโดยมีหลักสูตรอย่างจริงจังในปี พ.ศ. ๒๔๘๓ คือในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ผู้จัดหลักสูตรเรียกว่า คณะกรรมการเกี่ยวแก่กำลังคนยามสงคราม[1] ในขั้นแรกของการอบรมวิธีการต่าง ๆ หนักไปในด้านจัดงานและวิธีเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินงานเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างเดียวที่จำเป็นแก่การเตรียมสงคราม คือการเพิ่มผลผลิต ต่อมาเมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ ได้ยุติลงแล้ว นักอบรมได้พิจารณาผลของการวิจัยและทราบว่า สิ่งที่ยังไม่มีอยู่ในหลักสูตรและจะเพิ่มประสิทธิภาพของนักบริหารได้เป็นอย่างมาก คือการตรวจร่างกายของนักบริหาร

นักบริหารรุ่นแรก ๆ ที่ถูกจัดเข้าเรียงแถวให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนเข้าอบรมรู้สึกขำและขันว่า หลักสูตรที่ปรับปรุงใหม่ทำให้เขากลายเป็นทหารเกณฑ์ของกองทัพเรือเป็นคนงาน ซึ่งเขาเคยสั่งให้ได้รับการตรวจร่างกายเป็นครั้งคราวในบริษัทอุตสาหกรรมต่าง ๆ แต่ผลของการตรวจร่างกายนักบริหารทางอุตสาหกรรมทั่วสหรัฐอเมริกาในครั้งนั้นกลับลบรอยของความขำขันเหล่านั้นไปเสียสิ้น เพราะได้พบโรคอยู่หลายโรคที่พอจะเรียกรวม ๆ ได้ว่า "โรคของนักบริหาร" (Executives' Diseases)

แพทย์เองเป็นพวกที่เคยรู้สึกขำและขันเหมือนกัน ถ้าตนเองจะถูกตรวจร่างกาย ในปี พ.ศ. ๒๔๙๓ สมาคมแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกาได้สนใจต่อ "โรคของนักบริหาร"

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๓ มีนาคม ๒๕๐๖)

ยิ่งขึ้น และได้นำวิธีตรวจร่างกายนักบริหารมาใช้แก่แพทย์ซึ่งเข้าประชุมใหญ่ ณ นครชิคาโก ปรากฏว่าแพทย์เป็นจำนวนมากได้ละเลยการตรวจสุขภาพของตนเองอย่างสิ้นเชิง ผลการตรวจครั้งนั้นเป็นหลักฐานให้ฝ่ายอุตสาหกรรมใช้ย้อนเล่นอยู่ตลอดมา และยังแสดงต่อไปอีกว่า แพทย์ผู้มีตำแหน่งในทางบริหารก็มี **"โรคของนักบริหาร"** เช่นเดียวกัน

บทที่ ๒
นักบริหารในทรรศนะของแพทย์

ในการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ นั้น แพทย์มิได้นึกถึงแต่สาเหตุโดยตรงที่ทำให้เกิดโรค เช่น จุลินทรีย์ พยาธิหรืออันตรายต่าง ๆ เท่านั้น ยังจำเป็นต้องพิจารณาถึงสาเหตุอย่างอื่นเข้าประกอบในขั้นวินิจฉัย ได้แก่สิ่งแวดล้อมและภาวะของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนโน้มน้าวให้ร่างกายล่อแหลมต่อโรค เช่น อายุ ความเป็นไปของจิตและร่างกาย ความเป็นอยู่ ลักษณะของการทำงาน ฤดูกาล และภูมิประเทศ ฯลฯ สาเหตุเหล่านี้เรียกว่า สาเหตุช่วยหรือสาเหตุประกอบของโรค และในกรณีส่วนมากกลับมีความสำคัญเหนือสาเหตุโดยตรงของโรคด้วยซ้ำไป

ในสาเหตุประกอบนั้น อาชีพหรือลักษณะของการทำงานมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าอย่างอื่น ๆ ตำรวจมักได้รับอุบัติเหตุมากกว่าบุคคลในอาชีพอื่น นักสำรวจหรือผู้ทำแผนที่ในภูมิประเทศบางแห่งอาจเป็นบิดหรือไข้จับสั่นได้ง่าย โรคขาดอาหารมักเป็นแก่คนยากจน หมองูตายเพราะงู เป็นอาทิ

นักบริหารอาจเป็นโรคต่าง ๆ ได้ดังบุคคลธรรมดา แต่ลักษณะงานของนักบริหารแตกต่างไปจากงานของบุคคลธรรมดาอยู่เป็นอันมาก ร่างกายและจิตใจของนักบริหารจึงแตกต่างไปจากบุคคลธรรมดาเช่นเดียวกัน ความคิดเห็นในการดำเนินงานและดำเนินชีวิตของนักบริหารไม่เหมือนอย่างบุคคลทั่ว ๆ ไป บุคคลที่นับว่าเป็นชั้นนักบริหาร

นั้นแม้จะอยู่ในที่ต่าง ๆ ของโลกหรือมีอาชีพต่างกันก็ตาม จะมีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน พูดจากันรู้เรื่องได้ง่าย มีวิธีทำงานและมีความเป็นอยู่แบบเดียวกัน จึงจัดได้ว่าเป็นบุคคลพิเศษอีกพวกหนึ่ง และอาจเป็นโรคบางอย่างได้ง่ายหรือคล้ายคลึงกัน

ในทรรศนะของแพทย์ เราจะได้พิจารณากันต่อไปในขั้นรายละเอียดว่า นักบริหารนั้นมีอะไรเป็นพิเศษ

คำว่า **"บริหาร"** ในพจนานุกรมของไทยแปลว่า ดูแล รักษา ปกครอง ดูแลตามกฎหมาย ในภาษาอังกฤษบางตำราแปลว่า การประกอบกรณียกิจให้สำเร็จความมุ่งหมายตามแผนซึ่งได้วางไว้ ในด้านการดำเนินงาน นักบริหารหมายถึงผู้ซึ่งจะต้องรับผิดชอบในงานซึ่งตนให้ผู้อื่นทำ[2] เป็นคำแปลที่ถูกทั้งสิ้น นักบริหารจึงมีหน้าที่อยู่มากมาย นับตั้งแต่การสร้างนโยบาย การวางนโยบาย การพิจารณาแผนของเจ้าหน้าที่ตามนโยบาย การปกครองและบังคับบัญชาเพื่อให้กิจการดำเนินไปตามนโยบาย หน้าที่เหล่านี้เองจะเป็นเครื่องบังคับพฤติกรรมทั้งมวลของนักบริหาร

การสร้างนโยบาย ระยะของการสร้างนโยบายเป็นระยะที่ยังไม่ปรากฏออกให้เป็นที่ประจักษ์แก่คนทั้งหลาย เป็นงานที่ทำอยู่ในใจ ต้องการเวลาคิดฝัน มีเวลานึกย้อนถึงความทรงจำและประสพการณ์ทั้งของตนและผู้อื่นในอดีตเข้ามาประกอบกับความต้องการและความจำเป็นของงานภายในวงของตน เป็นงานที่ใช้เวลามากที่สุด

การวางนโยบาย ระยะของการวางนโยบายเป็นระยะที่ความคิดซึ่งเคยครุ่นอยู่ในใจนั้นปรากฏออก ในระยะแรกอาจเป็นการหยั่งเสียงเพื่อดูปฏิกิริยาของเจ้าหน้าที่ของนักบริหารในระดับเท่าเทียมกันในหน่วยอื่น หรือของนักบริหารในระดับสูงกว่าตน รวมทั้งปฏิกิริยาที่อาจมีได้จากประชาชนหรือสังคม ระยะแรกของการวางนโยบายอาจเป็นระยะที่อาจก่อให้ เกิดความกระทบกระเทือน อย่างรุนแรงต่อจิตใจถ้า หากปฏิกิริยากลับเป็นไปในทางปฏิเสธ นักบริหารอาจต้องสร้างนโยบายใหม่ หรือเปลี่ยนวิธีในการวางนโยบาย

การวางนโยบายให้สำเร็จในระบอบประชาธิปไตย ไม่ง่ายดังในระบอบเผด็จการ เพราะไม่มีทางใช้อำนาจบังคับเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องอาศัยระเบียบข้อบังคับ

ต่าง ๆ ที่มีอยู่เป็นแนวทาง ต้องอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ของตนเอง และหน่วยอื่น ๆ ซึ่งอยู่นอกการบังคับบัญชาเป็นส่วนประกอบสำคัญ ถ้าเป็นงานที่มีผลกระทบต่อประชาชน ก็จำเป็นต้องได้รับความสนับสนุนจากประชาชนต่อไปอีก การวางนโยบายให้สำเร็จจึงต้องอาศัยทั้งการรู้จักใช้สิทธิและอำนาจหน้าที่ รู้จักพลิกแพลงหาทางออก การแสดงเหตุผลและการประชาสัมพันธ์ที่ดี สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่จะช่วยบั่นทอนสุขภาพของนักบริหารได้เป็นอย่างมาก

การพิจารณาแผนงาน การปกครองและการบังคับบัญชา นักบริหารจำเป็นต้องมีความละเอียด รอบรู้แม้ในสิ่งที่ตนไม่ได้เรียนรู้ ต้องมีกลเม็ด มีบุคลิกลักษณะพิเศษ และมีความอดทนทั้งทางใจและร่างกาย จึงจะมีความเป็นผู้นำ เหมาะสมแก่การพิจารณาแผนงาน ปกครองและบังคับบัญชาได้

หน้าที่ต่าง ๆ ของนักบริหารจึงต้องการเวลา กำลังความคิด กำลังจิตใจ และกำลังกาย ปัญหาเวลาและลักษณะการทำงานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและร่างกาย ซึ่งเราจะได้พิจารณากันต่อไป

ปัญหาเวลา เวลาของนักบริหารไม่ได้แตกต่างไปกับเวลาของคนอื่น ๆ คือ หนึ่งปีมีสิบสองเดือน สัปดาห์หนึ่งมีเพียงเจ็ดวัน วันหนึ่งมีเพียงยี่สิบสี่ชั่วโมง ในแต่ละวันนอกจากเวลาทำงาน นักบริหารต้องการเวลานอน เวลาพักผ่อน เวลารับประทานอาหาร และเวลาเพลิดเพลิน เช่นเดียวกับคนทั้งหลายที่มีความรับผิดชอบน้อยเหมือนกัน แต่นักบริหารจะนึกถึงเวลาหนึ่งปีเป็นเวลาที่ไม่พอให้นโยบายบางอย่างสำเร็จ หนึ่งสัปดาห์เป็นเวลาที่เจ้าหน้าที่ยังร่างแผนดำเนินงานให้ตนพิจารณาไม่ได้ ร่างหนังสือหรือหาข้อมูลต่าง ๆ ให้ไม่พร้อม แต่ละวันเป็นวันของความสับสนอลหม่าน บางชั่วโมงเป็นชั่วโมงที่ต้องเลื่อนการประชุมหรือการสั่งงานบางอย่างไปเสีย ศาสตราจารย์ซุน คาลสัน[3] ในสวีเดนได้ลองศึกษาการใช้เวลาของนักบริหารในทางอุตสาหกรรม ๑๒ คน ปรากฏว่า "ไม่มี นักบริหาร คนใดเลยจะ มีเวลาสงบใน สำนักงานให้ทำงาน ได้อย่าง สบายเกิน คราวละ

๒๐ นาทีโดยไม่ถูกรบกวน" ถ้าได้มีการศึกษาเช่นนี้ในเมืองเรา ในขณะที่นักบริหารส่วนใหญ่กำลังพัฒนางานประชาสัมพันธ์อยู่เช่นในปัจจุบัน ผลที่ทำให้ศาสตราจารย์คาลสันวิตก ก็น่าจะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น

ปัญหาเวลาและความจำเป็นในหน้าที่ของนักบริหารประกอบกัน ย่อมทำให้พฤติกรรมประจำวันเปลี่ยนไปทั้งทางกาย จิตใจ และอารมณ์ เช่น นอนน้อย หงุดหงิด อาหารไม่เป็นเวลา ความไม่ประสบผลสำเร็จและการถูกรบกวนให้งานหรือการใช้ความคิดต้องชะงัก มักเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หงุดหงิด แต่ความหงุดหงิดของนักบริหารมักไม่แสดงออกได้ง่ายนัก เพราะถูกลักษณะของความเป็นผู้นำบังคับ ต้องพยายามสงบเพื่อรักษามารยาทหรือถนอมน้ำใจของผู้ร่วมงาน อารมณ์หงุดหงิดหรืออารมณ์ใด ๆ ที่ไม่มีโอกาสระบายออก ย่อมกลายเป็นอารมณ์ค้างให้สมองต้องทำงานต่อไป หรือเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ บั่นทอนทั้งประสาทและร่างกายต่อไปอีก

ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจหรือประสาท

๑. ประสาทตึงเครียด เพราะนักบริหารเป็นศูนย์รวมรับปัญหาข้อข้องต่าง ๆ ของเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในบังคับบัญชา เพราะต้องใช้ความคิดมากในการสร้างนโยบาย การวางนโยบาย การพิจารณาแผนงาน การปกครองและบังคับบัญชา เพราะการพักผ่อนน้อย ความเพลิดเพลินน้อย การฝึกทนต่ออารมณ์ และเพราะประสบอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจทำให้นโยบายไม่บรรลุผลสำเร็จ

๒. ความเร่งร้อน นักบริหารอาจทนต่อความรู้สึกหรือเหตุการณ์ได้เป็นอันมาก แต่ไม่สามารถทนต่อความชักช้าในการดำเนินงานต่าง ๆ ที่ตนเห็นว่ายังไม่รวดเร็วพอ

๓. ความว้าเหว่ นักบริหารซึ่งยิ่งอยู่ในระดับสูงขึ้นเพียงใด จะมีผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาหรือลูกน้องมากขึ้น มีเพื่อนน้อยลง และเพื่อนที่มีอยู่นับวันจะยิ่งกลับกลายเป็นลูกน้องมากขึ้นไปอีก ศาสตราจารย์ดรักเกอร์[4] แห่งโรงเรียนสอนธุรกิจของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ค กล่าวไว้ในหนังสือภาคปฏิบัติของการจัดการว่า "ไม่มีใครที่ไหนจะว้าเหว่โดดเดี่ยวยิ่งไปกว่าผู้ที่นั่งอยู่ในตำแหน่งประธาน (ของบริษัท)"

ความว้าเหว่จะทำให้บุคคลมีความห่วงกังวลในภาระต่าง ๆ มากขึ้น และก่อให้เกิดความระแวงสงสัยได้ง่าย

ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจและประสาทนั้น นอกจากเป็นอันตรายโดยตรงต่อประสาทแล้ว จะทำให้เกิดความผันแปรหลายประการทางร่างกาย ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

๔. ความหย่อนสมรรถภาพทางกามารมณ์เกิดขึ้นได้ง่าย เพราะความตึงเครียดของประสาทและความอ่อนแอของร่างกาย

ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

๑. สภาพร่างกายทั่วไป นักบริหารส่วนใหญ่ตั้งต้นรุ่งเรืองในหน้าที่เมื่ออายุได้ย่างเข้าวัย ๔๐ ปีเป็นต้นไป ในเมื่ออายุของคนเราส่วนมากมักถึงขีดสุดเพียง ๖๐ ปีเศษ นักบริหารซึ่งมักตั้งต้นชีวิตของการบริหารในวัย ๔๐ ปี จึงนับไม่ได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ครึ่งคน ความจริงได้ย่างเข้าสู่ตอนต้นของหนึ่งในสามส่วนระยะปลายของชีวิตแล้ว ร่างกายจึงมีสภาพเอนเอียงไปในทางที่อ่อนแอได้ง่าย เมื่อประกอบกับการออกกำลังน้อยและฐานะความเป็นอยู่ที่ค่อนข้างดี ร่างกายก็จะอ้วนได้ง่ายด้วย พร้อม ๆ กับที่อ่อนแอลงไป

๒. ระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารและลำไส้พิการหรือเป็นแผลได้ง่ายเพราะความตึงเครียดของประสาทเป็นปฐม และความจำเป็นที่ต้องรับประทานอาหารเลยเวลาสมควรเป็นมัธยม อาการท้องผูกมักเป็นอาการประจำเพราะไม่สามารถถ่ายได้ตามเวลา เมื่อท้องผูก กากอาหารหรืออุจจาระที่คั่งค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ตอนล่างจะยิ่งแข็งมากขึ้นเป็นลำดับ เพราะร่างกายดูดเอาน้ำในอุจจาระค้างกลับคืน การเบ่งอุจจาระผูกอันเป็นผลตามมาจะกลายเป็นเหตุของโรคริดสีดวงทวารหนักต่อไป

๓. ระบบการวนเวียนเลือด ได้แก่หัวใจและเส้นเลือด อวัยวะทั้ง ๒ อย่างนี้ประกอบด้วยกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญ ทำงานด้วยกันเป็นระบบเครื่องสูบ สูบเลือดออกไปทางสายสูบ คือเส้นเลือด ให้เลือดออกไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยนำเอาน้ำอาหาร อ๊อกซิเจน และส่วนประกอบต่าง ๆ ที่จำเป็นไปในเลือด ต่างกับเครื่องสูบ

ธรรมดาตรงที่สายสูบซึ่งนำเลือดออกนั้นกลับป้อนเลือดกลับเข้าสู่หัวใจอีก วนเวียนเรื่อยไป หัวใจทำหน้าที่เป็นเครื่องสูบมหัศจรรย์ คือ หดตัวทำงานนาทีละ ๗๐ ครั้ง (อัตราเฉลี่ยปกติ) ๔,๒๐๐ ครั้งใน ๑ ชั่วโมง ๑๐๐,๘๐๐ ครั้งใน ๑ วัน ตามปกติกล่าวได้ว่า ทำงานโดยสม่ำเสมอตั้งแต่ก่อนคลอดไปจนกระทั่งตายเป็นเวลาถึง ๖๐—๗๐ ปี ไม่มีเครื่องสูบใด ๆ ที่ทำด้วยโลหะวิเศษจะทนทานได้เท่า ส่วนเส้นเลือดนั้น นอกจากเป็นสายสูบให้เลือดไหลแล้ว ยังหดตัวขยายตัวได้ เพื่อให้ความดันของเลือดเพิ่มลดได้ตามส่วนกับที่หัวใจต้องทำงานมากน้อยตามความต้องการของร่างกาย

เพราะว่าหัวใจทำงานอยู่ทุกนาที หดตัว ขยายตัว พักอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วหดตัวอีก เป็นอยู่เช่นนี้ ไม่ได้หยุดพักจริง ๆ จัง ๆ อย่างอวัยวะอื่น หัวใจจึงเป็นอวัยวะที่ทำงานได้มากที่สุดและหนักที่สุดในร่างกาย ไม่มีอวัยวะอย่างใดที่ทำงานได้มากหรือหนักเท่า เราจึงควรถนอมหัวใจของเราให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

เราจะถนอมหัวใจของเราได้อย่างไร

ในขณะที่เราพักผ่อนนอนหลับหัวใจจะเต้นช้า เพราะอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานน้อยลง เมื่อเราตื่นขึ้น นั่ง เดิน ยืน วิ่ง หัวใจทำงานมากขึ้นเป็นลำดับ แต่หัวใจจะไม่ทำงานมากขึ้นเพราะร่างกายทำงานมากขึ้นอย่างเดียว เมื่อเราตกใจตื่นเต้น หัวใจทำงานมากขึ้นเหมือนกัน กล่าวกันว่า สมองของคนเรานั้นในเวลาพักผ่อนต้องการเลือดเลี้ยงนาทีละ ๓๐๐—๖๐๐ ลบ.ซม. แต่ในเวลาที่ตื่นเต้นตกใจหรือใช้ความคิดมาก เลือดเลี้ยงสมองอาจมากถึงนาทีละ ๑,๐๐๐–๑,๕๐๐ ลบ.ซม. (๑—๑.๕ ลิตร) การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจตามสมควร คือการถนอมหัวใจประการหนึ่ง

ถ้านักบริหารผื่นทนสังขารของตนเองมากนัก คิดมาก ทำงานมาก แต่พักน้อย หัวใจของนักบริหารก็จำเป็นต้องทำงานมาก หัวใจที่ทำงานมากจะใหญ่มากขึ้น เต้นแรงมากขึ้นเป็นการปรับให้ได้ส่วนกับความต้องการของร่างกาย เมื่อใหญ่มากขึ้น เต้นแรงมากขึ้น ความดันเลือดก็สูงขึ้นตามไปด้วย

หัวข้อ "สภาพร่างกายทั่วไป" ได้แสดงไว้ว่า ร่างกายของนักบริหารมีความโน้มเอียงไปในทางที่จะอ้วนได้ง่าย เราอ้วนเพราะมีไขมันมากขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นนี้อาจเป็นเสบียงอาหารของร่างกาย แต่ไขมันในร่างกายไม่เป็นดังไขมันซึ่งเราเก็บไว้ในตู้กับข้าว กลับอยู่ในเซลล์ซึ่งต้องการเลือดเลี้ยง ยิ่งมีไขมันในร่างกายมาก หัวใจต้องทำงานมากขึ้นเพื่อป้อนเลือดไปเลี้ยงเซลล์ประจุไขมันให้พอเพียง เหมือนเรามียุ้งข้าวหลายยุ้ง เราก็จำเป็นต้องมีเงินจ้างคนดูแลเพิ่มขึ้น

เส้นเลือดเหมือนสายสูบ ถ้าเราใช้มาก สายสูบจะสึกหรอหรือกร่อนได้ง่ายในวันหนึ่ง เมื่อหัวใจทำงานมากเส้นเลือดซึ่งเป็นสายสูบของร่างกายอาจแข็งมากขึ้นเป็นการปรับปรุงของธรรมชาติในขั้นแรก ให้ทนต่อความดันเลือดที่เพิ่มขึ้นหรือการไหลผ่านของเลือดซึ่งมากขึ้น แต่เมื่อยิ่งแข็งมาก การขยายตัวจะเลวลง กลายเป็นเหตุให้ความดันเลือดสูงขึ้นอีก ถ้าเส้นเลือดทนความดันเลือดสูงไม่ได้ ความเปลี่ยนแปลงมีอยู่ทางเดียวคือ "แตก"

อนึ่ง ถ้าหัวใจทำงานมาก เลือดไหลผ่านเส้นเลือดมาก เยื่อบุภายในเส้นเลือดอาจจะกร่อนและขรุขระ ทำให้เลือดเดินไม่สะดวกหรือจับกันเป็นก้อนหรือประกอบกับธาตุ "โฆเลสเตอรอล" ในไขมันเกาะจับเป็นก้อน ทำให้เลือดอุดตัน เส้นเลือดตามแขนขาหน้าท้องหรือในส่วนต่าง ๆ ที่ไม่สำคัญนักนั้น ถ้าแตกหรืออุดตันอันตรายก็ไม่มีมาก แต่ถ้าเป็นเส้นเลือดในหัวใจหรือสมอง ผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ความเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาแล้วนี้เป็นแต่เพียงบางส่วน ซึ่งมีความสำคัญเป็นพิเศษเท่านั้น และเป็นเพียงสังเขปเพื่อแสดงให้เห็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเป็นลูกโซ่ เพราะการทำงานมากพักผ่อนน้อยทั้งทางกายและจิตใจของนักบริหาร ซึ่งมักถูกลักษณะความเป็นผู้นำบังคับให้ตนเองต้องแสดงความทรหดอดทนให้เป็นที่ประจักษ์

แต่นักบริหารทุกท่านก็ล้วนแล้วแต่ไม่ได้ประกอบด้วยเหล็กหรือเพชรหิน.

โรคซึ่งมักเป็นกับนักบริหารและจะได้กล่าวเป็นบทต่อ ๆ ไปตามลำดับ คือ:—

๑. *หงอกก่อนแก่*

๒. *โรคนอนไม่หลับ*

๓ *โรคแผลน้ำย่อย (โรคกระเพาะอาหาร)*

๔ *โรคริดสีดวงทวารหนัก*

๕. *อาหารเป็นพิษ "ความล้าน"*

๖ *โรคหัวใจ*

๗. *โรคความดันเลือดสูง*

๘. *โรคความดันเลือดต่ำ*

๙. *การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัย*

เอกสารที่ใช้ในการเขียน

1. The training within industry report 1940—1945, Washington : Government Printing office 1945.

2. Elmore Peterson and E. Grosover Plowman, Business Organization and Management, Homewood, Ill : Richard D. Irwin Inc. 1952.

3. Sune Carlsson : Executive Behavior, Stockholm : Stromberg 1952.

4. Peter F. Drucker : Practice of Management, Harper & Brothers : New York 1954.

บทที่ ๒

หงอกก่อนแก่

ตามที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๑ **นักบริหารในทรรศนะของแพทย์** นักบริหารอาจเชื่อว่า ตนเองมีร่างกายพิเศษและทนทานต่อความตรากตรำทั้งหลายทั้งปวงได้เป็นพิเศษ ความจริงความทนทานเกิดจากกำลังใจเท่านั้น และการตรากตรำทั้งร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลจากพฤติการณ์หลายอย่างหลายประการ ที่มีอันต้องเป็นไปตามความจำเป็นในการดำเนินงานและชีวิตของนักบริหาร ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น บุคคลธรรมดา เป็นสาเหตุประกอบของโรค ลักษณะจำเพาะบางประการในวิถีชีวิตจึงมีส่วนสำคัญทำให้นักบริหารตกอยู่ในฐานะล่อแหลมต่อการเป็นโรคบางประเภทกลุ่มหนึ่งได้ง่าย โรคเหล่านี้ มีผู้เรียกว่า **"โรคของนักบริหาร"**

เรื่องผมหงอกนั้น จัดเป็นโรคอย่างหนึ่งในตำราแพทย์ ตามธรรมดาถ้าผมหงอกบังเกิดขึ้นในวัยอันสมควร เรารู้สึกว่าไม่ใช่โรค เป็นแต่เพียงสภาพอย่างหนึ่งของร่างกายซึ่งต้องเป็นอย่างนั้น ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ มีแต่ทางแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าไปด้วยการย้อมบ้าง ถอนบ้าง หรือปล่อยไปตามยถากรรม แล้วแต่ความสะดวกใจหรือความสนใจ หากเมื่อใดผมเกิดหงอกเข้าในระยะก่อนถึงวัยอันสมควร และโดยมิได้คาดฝัน ความกระทบกระเทือนจิตใจย่อมมีขึ้นเช่นเดียวกับที่เป็นโรคอย่างอื่น ๆ เหมือนกัน

ในทางแพทย์ ความผิดปกติหรือความเปลี่ยนแปลงอย่างใด ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายย่อมนับว่า อาจเป็นโรคหรืออาการของโรคได้ทั้งสิ้น เราควรยอมรับว่า การมีผมหงอกเป็นสภาพธรรมดาที่เกิดขึ้นตามวัย ต่อเมื่อได้พิจารณาโดยสมควรแล้วเท่านั้น เรื่อง "หงอก-ก่อนแก่" จึงไม่ควรให้เป็นปรากฏการณ์ที่ปล่อยให้ผ่านไปอย่างง่าย ๆ เราจึงต้อง นำมาใคร่ครวญเสียก่อนว่าเป็นโรคหรือเป็นอาการของโรคอย่างใดบ้าง

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๔ เมษายน ๒๕๐๖)

ปัญหายุ่งยากอันแรกในเรื่องหงอกก่อนแก่ คือ วัยที่ผมหงอกตามปกตินั้นไม่มีขีดขั้นกำหนดอย่างแน่นอน อาจเร็วช้าต่างกันในบางบุคคล เอาแน่นอนนักไม่ได้เหมือนเส้นขีด โดยมากถือว่าตั้งแต่อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ก็อาจจะพอถือเป็นเกณฑ์เข้าวัยผมหงอกได้ตามธรรมดาแล้ว

ในตำราแพทย์ โรคหงอกก่อนแก่มีชื่อเป็นภาษาลาตินว่า Canities prematura ซึ่งแปลว่า โรคผมหงอกก่อนกำหนด ในประการแรกของความรู้เรื่องนี้ เราควรจะได้ทราบอย่างย่อ ๆ ว่ามีอะไรเป็นมูลเหตุ โรคนี้มีสมุฏฐานที่สำคัญ ๆ อยู่ ๕ อย่างคือ

พันธุกรรม
โรคของหนังศีรษะ
โรคร้ายแรงของร่างกาย
ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย
และโรคของประสาท

สมุฏฐานข้อแรกของหงอกก่อนแก่ คือ พันธุกรรมนั้น เป็นเรื่องซึ่งเรายังไม่ทราบกลไก ว่ามีอะไรเป็นเครื่องบังคับหรือบังคับวิธีใด ในบุคคลซึ่งถือกำเนิดจากบิดามารดาร่วมกันก็หาได้มีผมหงอกก่อนแก่เหมือนกันทุกคนไม่ เป็นเรื่องที่ยังไม่มีทางป้องกันแก้ไข เป็นเหมือนพรหมลิขิต จึงควรผ่านเลยไปถึงข้ออื่นซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคของนักบริหาร อนึ่ง การเข้าใจถึงสาเหตุอย่างอื่นจะช่วยให้เราแยกสมุฏฐานของโรคได้ว่า เป็นเพราะพันธุกรรมหรือเป็นเพราะโรค

โรคของหนังศีรษะ ที่ทำให้ผมหงอกเร็วกว่าปกติได้นั้น ได้แก่โรคขี้รังแคหรือโรคผิวหนังประเภทเชื้อรา เป็นส่วนใหญ่ จะทำให้ ผมหงอก เป็นหย่อม ๆ เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับอาการโรคคันและอาการผมร่วง ผมหงอกจึงเกิดขึ้นทันที และ เป็นระยะ ๆ ตามระยะและความรุนแรงของโรค อาจหายคืนดีได้ ถ้าโรคหนังศีรษะได้รับการรักษาเสียโดยเร็วตั้งแต่ระยะแรก

โรคร้ายแรงของร่างกาย ซึ่งจะทำให้เกิดโรคหงอกก่อนแก่ มักเป็นโรคที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมไปได้โดยรวดเร็ว และมักเป็นโรคที่เกี่ยวแก่ร่างกายได้รับพิษอย่างหนึ่ง-อย่างใด เช่น พิษจากเชื้อโรค พิษสุรา หรือจากโรคตับโรคไต เกี่ยวแก่โรคตับหรือโรคไตนั้น ท่านผู้อ่านควรจะได้เข้าใจว่า นอกจากหน้าที่อย่างอื่น ๆ แล้ว ตับมีหน้าที่คอยทำลายพิษที่เข้าสู่ร่างกายทางอาหารหรือทางอื่น ๆ ส่วนไตมีหน้าที่ขับพิษออกทางปัสสาวะ หงอกก่อนแก่ที่เกิดเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคเหล่านี้มักยากที่จะหายได้ แต่ถ้าพิจารณาในอีกทางหนึ่ง ความรู้ในเรื่องนี้จะช่วยให้ผู้ซึ่งมีผมหงอกก่อนแก่ในระยะแรกได้รู้สึกตัว ได้หาทางขวนขวายสนใจต่อการตรวจร่างกาย เพื่อจะได้ทราบโรคอันเป็นสาเหตุเสียก่อนที่จะสายเกินไป

ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย สาเหตุบางอย่างซึ่งเป็นภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย และมีส่วนให้เกิดโรคหงอกก่อนแก่ได้ก็คือ ความตรากตรำสังขารจนเกินควร การอดนอน และการที่ร่างกายได้รับไวตามินบางอย่างไม่เพียงพอ การมีอาหารรับประทานอย่างสมบูรณ์ส่วนมากอาจเป็นการประกันได้ว่า ร่างกายคงจะได้ไวตามินพอ แต่ไม่เป็นการประกันได้แน่นอนเสมอไป การซึมของไวตามินในอาหาร อาจน้อยลงไป กว่าปกติเพราะโรคท้องเสีย โรคท้องเดิน หรือโรคที่ทำให้อาหารไม่ย่อยตามปกติ อนึ่ง กล่าวกันและเชื่อกันว่า เมื่อร่างกายทำงานมากขึ้น ตรากตรำเคร่งเครียดมากขึ้น และโดยเฉพาะเมื่อระบบประสาททำงานมากขึ้น ไวตามินบีหลายอย่างหรือเรียกว่าไวตามินกลุ่มบี เป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารที่ร่างกายต้องการใช้มากขึ้น เรื่องการขาดไวตามินประเภทนี้แล้วทำให้ผมหงอกเร็วกว่าปกตินั้นเป็นความจริงที่พบเห็นจากคนไข้อยู่เสมอ ๆ อนึ่ง ได้-มีการทดลองซึ่งได้ผลแน่นอนในหนู หนูซึ่งได้รับอาหารพิเศษซึ่งแยกหรือทำลายไวตามินบีเสียทั้งหมดจะมีขนเปลี่ยนเป็นสีขาว พอเพิ่มไวตามินบีเข้าไปในอาหาร ขนก็เปลี่ยนสีไปตามเดิม[2] เชลยศึกสงครามในสงครามโลกครั้งที่ ๒ มีผมหงอกโดยเร็วเมื่อถูกกักขังและได้รับอาหารไม่สมบูรณ์ และเชลยศึกเหล่านี้จำนวนไม่น้อยกลับมีผมดำตามเดิม หรือหงอกน้อยลงเมื่อถูกปลดปล่อย และได้รับอาหารที่ดี[3] แม้ว่าเรื่องผมหงอกของเชลยศึกจะมี

เรื่องประสาทเป็นสาเหตุปนอยู่ด้วยก็ตาม แต่เรื่องอาหารที่ไม่สมบูรณ์ หรือที่ขาดไวตามินบี ย่อมมีความสำคัญไม่น้อยทีเดียว

โรคประสาทหรือโรคของจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหงอกก่อนแก่นั้นมีอยู่มาก แต่ที่มีความสำคัญพิเศษได้แก่ ความตึงเครียดของประสาท ความวิตกกังวล ความกลัวและความเสียใจเพราะความผิดหวังอย่างรุนแรง ผมหงอกก่อนแก่ที่เนื่องมาจากโรคประสาท มีลักษณะอาการพิเศษที่เกิดจากโรคอื่น ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว คือ มักจะเกิดขึ้นโดยฉับพลันทันที อาจเป็น ๆ หาย ๆ อยู่เป็นระยะตามภาวะของโรคประสาท หรืออาจเกิดขึ้นเต็มที่ในเวลารวดเร็วถ้าโรคของประสาทนั้นรุนแรงและแล้วก็ค่อย ๆ บรรเทาลงเมื่อภาวะวิกฤตนั้น ผ่านพ้นไปก็ได้ อุทาหรณ์ของโรคผมหงอก ก่อนแก่เพราะโรคประสาทหรือโรคทางจิตใจนั้นเรามักจะเห็นได้อยู่เสมอ ๆ เช่น ข้าราชการซึ่งถูกออกจากราชการโดยกระทันหัน พ่อค้าซึ่งล้มละลาย (อย่างแท้จริง) ทหารซึ่งถูกระดมยิงอย่างหนักและมีอาการโรคประสาทยามสงครามดังที่เรียกว่า "Shell Shock" บุคคลซึ่งมีฐานะดีสุขภาพดีที่ถูกจำคุก ผู้เคยมีความรุ่งเรืองหรือมีอำนาจวาสนาถูกจับกุม หรือข้าราชการบางคนเมื่อถูกปลดเพราะครบเกษียนอายุ ในประการหลัง แม้ว่าจะเป็นอุทาหรณ์ของโรคผมหงอกก่อนแก่ ได้ไม่ตรงนักก็ตาม แต่ก็พอเป็นตัวอย่างให้เห็นได้ว่า การหมดอำนาจวาสนา และความว้าวุ่นใจ ซึ่งทำให้เกิด ความกังวลได้ นั้นย่อมมีส่วน สำคัญเหมือนกัน

ได้เคยมีรายงานทางแพทย์ยืนยันไว้เป็นหลักฐาน เกี่ยวแก่โรคประสาททำให้เกิดโรค "หงอกก่อนแก่" ได้ภายในระยะคืนเดียวหรือภายใน ๒—๓ ชั่วโมงเท่านั้น[3,4]

โรคหงอกก่อนแก่ที่เกิดขึ้นแล้วอาจจะหายหรือไม่หายไปก็ได้ นอกจากปัญหาเรื่องรูปโฉมแล้ว ผลร้ายจากโรคหงอกก่อนแก่ ไม่มีมากนัก เราอาจแก้ผมหงอกได้ด้วยการถอนเสียบ้างในระยะแรก อาจย้อมเสียให้งดงาม หรืออาจจะตัดใจปล่อยให้เป็นไปก็ไม่เสียหายอะไรนัก ในการสร้างภาพยนตร์หรือการแสดงละคร บางทีผู้แต่งตัวจำเป็นต้องย้อมผมดี ๆ ของผู้แสดงบางคนที่รับบทบาทเป็นผู้พิพากษา นายอำเภอ เศรษฐีคหบดี หรือนายพลขุนนางใหญ่ ๆ ให้มีหงอกด้วยซ้ำไป ทั้งนี้เพื่อให้เกิดลักษณะของ

ความสง่าภูมิฐาน สิ่งสำคัญเกี่ยวแก่โรคหงอกก่อนแก่ของนักบริหารอยู่ที่ความเข้าใจสมุฏฐานของโรคนี้และใช้ความเข้าใจเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ให้เป็นประโยชน์ การพิจารณาสังเกตผมในบางโอกาสอาจทำให้หยุดสะดุดคิดพิจารณาถึงสุขภาพอนามัย อาจใช้โรคนี้เป็นยามรักษาเหตุการณ์ บอกให้ทราบถึงการอดนอน ความตรากตรำคร่ำเคร่งหรือการดื่มจัดเป็นอาทิ ว่าได้เริ่มเป็นเหตุแห่งความทรุดโทรมของร่างกายแล้ว บางทีโรคนี้จะนำท่านไปสู่การตรวจร่างกายและการรักษาโรค หรือการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรบางอย่างในชีวิตเสียใหม่ ให้ชีวิตยั่งยืน เพื่อจะได้มีเวลาทำหน้าที่บริหารได้ยืนยาวยิ่งขึ้นและก่อนที่จะสายเกินไป

จบบทที่ ๒

เอกสารที่ใช้ในการเขียน

1. Andrews George Clinton : Diseases of the skin Ed. 3rd. Saunders Philadelphia 1946
2. Sutton, Richard L. : Handbook of Diseases of the Skin. Kimpton London. 1949
3. Roxbugh A.C. : Common Skin Diseases Ed. 9th. Lewis London 1950
4. Purver—Stuart, Sir James : Diagnosis of Nervous Disoases Ed. 8th. London 1937

บทที่ ๓

โรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับ มีชื่อในตำราเป็นภาษาลาตินว่า Insomnia (In = ไม่ Somnia = การนอนหลับ) เป็นอีกโรคหนึ่งที่ไม่ร้ายแรงอย่างโรคร้ายแรงทั้งหลาย เป็นโรคที่ไม่มีชื่อเสียงโด่งดัง ไม่มีใครพูดถึงอย่างสนใจ อย่างพิศวง หรืออย่างหวาดกลัว เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจวาย โรคเส้นเลือดตีบตันในสมอง ฯลฯ เช่น โรคที่มีชื่อเสียงโด่งดังทั้งหลาย

ในหมู่ประชาชนชั้นกรรมาชีพ หรือชั้นกรรมกร ชาวไร่ชาวนา โรคนี้เกือบไม่มี แต่แพร่หลายมากอยู่ในบุคคลชั้นสมอง เช่น พ่อค้า หรือนักบริหาร ขนาดที่กล่าวได้ว่า หาคนใดรอดพ้นได้ยาก ไม่ในวันใดก็วันหนึ่ง จะแตกต่างกันอยู่บ้างก็แต่ว่า บางคนเป็นอยู่อย่างประจำ บางคนเป็นน้อย และบางคนก็ยังไม่ถึงคราวเท่านั้น บางทีโรคนี้เป็นเหมือนโรคระบาด หรือโรคติดต่อที่มีเชื้อ คือ เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วนแก่คนหนึ่งคนใดหรือสองสามคน แล้วระบาดลุกลามไปทั้งพวกทั้งหมู่ก็ได้ แล้วแต่พฤติการณ์อันเป็นสาเหตุร่วมกัน

ลักษณะสำคัญของโรคนอนไม่หลับ คือ ความยุ่ง ๆ ตั้งแต่สมุฏฐาน คือความยุ่งทำให้เกิดขึ้นแล้วก็ยุ่งแก่ผู้เป็นโรค ยุ่งต่อไปถึงผู้ต้องเรียนรู้ถึงประเภทของโรคและวิธีป้องกันรักษาไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นแพทย์หรือไม่

ที่ว่าโรคนี้ยุ่งมากตั้งแต่ต้นหรือสมุฏฐานนั้น จะเห็นได้ง่ายถ้าเรานึกถึงคำพระพุทธศาสนาที่สอนเราว่า การมีชีวิตอยู่ คือ ความทุกข์ วันหนึ่ง ๆ เราตั้งหน้าใช้กรรมเก่าโดยไม่รู้ตัว มิหนำซ้ำยังหากรรมใหม่อยู่อีกไม่มีที่สิ้นสุด จะหมดทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อหยุดเวียนว่ายตายเกิด แต่นั่นเป็นเรื่องศาสนา ในทางโลกเราหวังให้การมีชีวิตอยู่เป็นความสุข จึงต้องคิดยุ่งตั้งแต่เมื่อลืมตาตื่นนอนทุกวัน คิดถึงตนเอง คิดถึงการปลุกปล้ำ

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๐๖)

ต่อสู้ทุก ๆ วิถีทางเพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว เพื่อการงานและเรื่องต่าง ๆ ร้อยแปดพันประการ และต้องคิดวุ่นอยู่เช่นนี้ถึง ๑๖ ชั่วโมงใน ๒๔ ชั่วโมง เป็นอย่างธรรมดาประสาคนไม่ยุ่งนัก นักบริหารย่อมมีเรื่องยุ่งยิ่งกว่านี้ คือยุ่งถึง ๑๘ หรือ ๒๐ ชั่วโมง เมื่อใดหลับลง เมื่อนั้นชีวิตเหมือนเลื่อนลอยเข้าสู่สรวงสวรรค์ แต่บางทีหลับแล้วไม่ถึงสวรรค์ คือ ยังฝันร้ายต่อไปอีก

เพื่อที่จะไม่ให้ยุ่งนัก ผู้เขียนตำราแพทย์ชอบแบ่งประเภทของโรคนอนไม่หลับออกไปตามเวลาที่อาการนอนไม่หลับเกิดขึ้น คือ:—

๑. โรคนอนไม่หลับระยะต้น คือ โรคเข้านอนไม่หลับ เป็นประเภทแบบฉบับมีอาการที่สำคัญ คือ เข้านอนแล้วไม่หลับ เป็นประเภทกระสับกระส่าย ตาสว่างอยู่นาน ๆ บุคคลที่เป็นโรคนี้จะมีความรู้สึกเหมือนตกนรก และแล้วขึ้นสวรรค์เมื่อหลับลงได้

๒. โรคนอนไม่หลับเป็นพัก ๆ หรือโรคหลับ ๆ ตื่น ๆ เป็นประเภทสำคัญรองลงไปมีอาการที่สำคัญ คือ เข้านอนแล้วอาจจะหลับได้ง่าย แต่แล้วก็ตื่นใหม่ และจะหลับไปได้อีกเป็นพัก ๆ เรื่อยไป บุคคลที่เป็นโรคนอนไม่หลับประเภทนี้ เป็นเหมือนขึ้นสวรรค์และตกนรกเป็นพัก ๆ สลับกันไป

๓. โรคนอนไม่หลับระยะปลาย หรือโรคตื่นดึก ๆ เป็นประเภทที่มักเป็นในผู้เข้าวัยชราภาพ มีอาการที่สำคัญ คือ หลับได้ไม่ยากนักเมื่อเข้านอน แต่แล้วก็ตื่นแต่ดึกในตอนเช้าตรู่เกินไปแล้วไม่หลับอีก บุคคลผู้นี้จึงเป็นเหมือนขึ้นสวรรค์แล้วลงนรก

แต่เมื่อแบ่งประเภทด้วยความพยายามไม่ให้ยุ่งนักแล้ว ความไม่ยุ่งก็มีอยู่ในตำราหรือในคนบางคนเท่านั้น ความจริงความยุ่งไม่หมดไป เพราะยังมีประเภทสับสนให้ยุ่งได้อีก คือคนบางคนอาจเป็นโรคนี้มากกว่าหนึ่งประเภทในคราวเดียวกัน

สมุฏฐานของโรค

สมุฏฐานของโรคนอนไม่หลับอาจเป็นได้ทั้งจากเรื่องในร่างกาย คือ ความเปลี่ยนแปลงของประสาทหรือร่างกาย และเรื่องนอกร่างกาย คือ สิ่งแวดล้อม ความ

เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรือประสาท ที่นับได้ว่ามีความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ความวิตกกังวล อาการประสาทล้าเพราะทำงานมากเกินไป อารมณ์ตึงเครียดเพราะเหตุหนึ่งเหตุใด เช่น ความกลัว ความตื่นเต้น ความโกรธ ความเสียใจ หรือความผิดหวัง และความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงดังว่านี้ทำให้สมองยังคงทำงานอยู่อย่างปกติ หรือมากกว่าปกติจนไม่อาจจะหยุดลงได้อย่างฉับพลันทันทีเมื่อเราต้องการนอนหลับ เปรียบเหมือนรถซึ่งกำลังวิ่ง ยากที่จะหยุดได้โดยรวดเร็วเมื่อถึงที่หยุด เหตุการณ์บางอย่างทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางประสาทได้หลาย ๆ อย่าง จนยากที่ผู้ต้องนอนจะ "ปิดเครื่อง" ได้หมดทุกเครื่องพร้อม ๆ กัน

เกี่ยวกับนักบริหาร ถ้าจะลองยกอุทาหรณ์ นักบริหารอาจมีกำหนดนัดการประชุม การพูด หรือการหวังชัยชนะในที่ประชุมในวันสองวันข้างหน้า ความเปลี่ยนแปลงทางจิตที่อาจเกิดขึ้นและเป็นสาเหตุของโรคนอนไม่หลับนั้น อาจมีได้เป็นหลายประการ เช่น อาจตื่นเต้นเมื่อนึกถึงโอกาสพิเศษที่มีบุคคลสำคัญเป็นประธาน อาจเป็นห่วงกังวลว่าปัญหาของตนจะได้รับความสนับสนุนจากที่ประชุมเพียงไร อาจคิดผิดหวังไว้ล่วงหน้า ถ้าบังเอิญได้ระแคะระคายอยู่ก่อนแล้วว่า จะต้องถูกโจมตีอย่างหนักหน่วง หรือมีลางร้ายของความล้มเหลว และอาจคิดฟุ้งซ่านหาวิธีพูดยกเหตุผลหรือวิธีการต่าง ๆ ให้สำเร็จ เหล่านี้เป็นต้น ทั้ง ๆ ที่มีอารมณ์หรือการเปลี่ยนแปลงทางประสาทอยู่มากอย่างดังตัวอย่าง บุคคลผู้เป็นเจ้าของอารมณ์หรือจิตใจอาจไม่รู้สึกเลยก็อาจเป็นได้ ถ้าผลกระทบอันเป็นสาเหตุแห่งอารมณ์เกิดขึ้นในระดับของจิตไร้สำนึกเท่านั้น

ความเปลี่ยนแปลงส่วนร่างกายที่ทำให้นอนไม่หลับ อาจเป็นได้ทั้งโรคหรือพฤติการณ์ตามปกติของชีวิต ผู้เป็นโรคนอนไม่หลับอาจมีอาการหลายอย่างที่รบกวนความ

สงบสุขของการนอน เช่น อาการคัน อาการไอ อาการไข้ หรือความเจ็บปวด อาจมีอาการของโรคร้ายแรง เช่น ปัสสาวะบ่อยเพราะโรคเบาหวาน อาการไอเพราะวัณโรคปอด หรือการหายใจไม่สะดวกเพราะโรคหืดหรือโรคหัวใจ พฤติการณ์ตามปกติของชีวิตมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากเหมือนกัน แม้ว่าจะทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับเพียงชั่วคราวเท่านั้น พฤติการณ์ที่หมายถึงนี้อาจได้แก่ การดื่มน้ำ หรือกาแฟมากในตอนก่อนนอน การรับประทานอาหารหนักเกินไปจนอาหารไม่ย่อย และท้องเสีย ท้องเฟ้อ การนอนกลางวันนานเกินไป ฯลฯ

การออกแรงมาก ก่อนเวลนอนไม่ว่าจะเป็น งานหรือการออกกำลังกาย บางครั้งถ้าเวลาของการออกแรงกับเวลานอนใกล้กันมากนัก อาจทำให้นอนไม่หลับได้ เพราะเมื่อคนเราออกแรง หัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติ เพื่อส่งเลือดไปจ่ายพลังงานให้แก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สมองมีส่วนได้รับเลือดมากเหมือนกัน ในกรณีเช่นนี้ จึงเป็นเหมือนเครื่องยนต์ที่ถูกเร่ง กว่าจะปิดเครื่องให้สงบลงได้นั้น อาจต้องการเวลาซึ่งสายเกินกว่าเวลาเข้านอนตามปกติ

สาเหตุนอกร่างกาย ได้แก่สิ่งแวดล้อมซึ่งทำให้นอนไม่หลับได้นั้น ย่อมมีอยู่เป็นอันมาก อาจได้แก่เสียงดังรบกวนนอกบ้าน เสียงดังรบกวนภายในบ้าน หรือเสียงกรนดังเกินไปของตนเอง ความร้อนหนาว ที่นอนไม่สบาย เป็นตัวอย่างอย่างสังเขป

ผลร้ายของการนอนไม่หลับ

การนอนไม่หลับย่อมทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึม หงุดหงิด และเป็นสิ่งบั่นทอนประสิทธิภาพของการทำงานในวันต่อไปอย่างไม่มีปัญหา เป็นที่รู้กันอยู่ดีจนเกือบจะไม่ต้องพูดถึง สิ่งที่ควรนำมากล่าวเป็นพิเศษ ก็คือ ผลร้ายของโรคนอนไม่หลับต่อโรคนอนไม่หลับนั่นเอง ทำให้ โรคนอนไม่หลับ ซึ่งไม่ ได้รับการรักษาให้หายเสียโดย

เร็วยิ่งทรุดหนักขึ้นได้ง่าย ประการแรก โรคนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นในตอนแรกทำให้กำหนดเวลานอนตามธรรมดาคลาดเคลื่อนไปตั้งแต่ในคืนแรก ความเหนื่อยอิดโรยมักทำให้ผู้นอนไม่หลับรู้สึกง่วง และพยายามหาเวลานอนในกลางวัน ถ้ามีเวลานอนในตอนบ่ายหรือตอนเย็น พอตื่นขึ้นก็ตาสว่าง ทำให้นอนไม่หลับได้ง่ายในคืนต่อไป ประการที่สอง ความทุกข์ทรมานที่ได้รับจากการนอนไม่หลับในตอนแรก ๆ ทำให้เกิดความกลัวและเป็นห่วงกังวลว่า ตนจะต้องได้รับทุกข์ทรมานเช่นนั้นอีกในคืนต่อ ๆ ไป กลายเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับเพิ่มขึ้นไปอีก

การป้องกันและการรักษา

การพักผ่อน ผู้ซึ่งนอนหลับยากควรตัดงานใช้ความคิดเสียโดยสิ้นเชิงในตอนค่ำหรือเวลาใกล้เวลาเข้านอน เพราะงานประเภทนี้ทำให้สมองทำงาน และมีส่วนสำคัญอย่างมากที่ทำให้นอนไม่หลับ และการทำงานใช้ความคิดโดยไม่ให้มีความห่วงกังวลในงานหรือไม่ให้สมองฟุ้งซ่านนั้น ย่อมเป็นสิ่งพ้นวิสัย ถ้าจะย้อนไปเปรียบกับเครื่องยนต์ของรถดังที่กล่าวในบทแรกของเรื่องนี้ การตัดงานเช่นนั้นเสีย ก็คือ การชะลอ "เครื่อง" เสียก่อนถึงที่หยุดนั่นเอง

การพักผ่อนงานทางกาย จะเป็นการทำงานออกแรง หรือการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน ไม่ควรกระทำในระยะใกล้เวลาเข้านอน เพราะจะทำให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ และสมองมาก ทำให้กระชุ่มกระชวย และตาสว่าง

ความจริงการออกกำลังกายหรือการทำงานใช้ความคิดตามสมควร เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง และไม่ควรจะหลีกเลี่ยงในเวลาเย็นหรือตอนหัวค่ำสำหรับนักบริหาร ซึ่งมีเวลาน้อยอยู่แล้ว เพียงแต่ควรกำหนดเวลาให้เหมาะ อย่าให้ใกล้เวลาเข้านอนเกินไปเท่านั้น

การแก้ไขความห่วงกังวลและความฟุ้งซ่าน

นักบริหารนั้น คือ นักหมกหมุ่น เพราะถ้าไม่หมกหมุ่น นักบริหารจะกลายเป็นนักไม่เอาเรื่อง การสำรวจตรวจสอบ พิจารณาหารือประเมินผลงานของตนคงหย่อนลงไป นอกนั้นความจำเป็นยังบังคับให้นักบริหารเป็นนักฟุ้งซ่าน เพราะถ้าไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คอยคิด คอยฝัน ความริเริ่มก็ไม่บังเกิด ในเวลาค่ำพอจะพักผ่อนได้และในเวลาจะเข้านอนซึ่งบรรยากาศสงบลงนี้เอง นักบริหารก็จะเริ่มหมกหมุ่นถึงงานปัจจุบัน อดีตและอนาคต ความสงบเงียบทำให้จิตล่องลอยไปถึงเรื่องต่าง ๆ ร้อยแปดนานาประการยากที่จะหยุดยั้งได้ง่าย ๆ ผู้ที่นอนหลับยากจึงจำเป็นต้องหาทางแก้ไข คือ พยายามต่อสู้กับตนเองอย่างหนักหน่วง หัดตัดใจละทิ้งงานเหล่านั้นเสียด้วยการหันเหความสนใจไปทางอื่น เช่น งานอดิเรก หนังสืออ่านเล่น การพบปะสังสรรค์หรือความบันเทิง ถ้าหากไม่สามารถจะสลัดความหมกมุ่น และความฟุ้งซ่านนั้นเสียได้แล้ว ได้มีผู้แนะนำให้เปลี่ยนพลังงานความคิดให้ปรากฏออกเป็นพลังงานอย่างอื่น เช่น รีบลุกขึ้นมาเขียนปัญหา จดปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น แล้วตัดสินใจว่า จะทำอย่างใดโดยย่อ ๆ ในสมุดบันทึก การเปลี่ยนแปลงความห่วง ความหมกหมุ่นและความฟุ้งซ่านให้เป็นงานสร้างสรรค์ หรือการตัดสินใจอย่างเด็ดขาดลงไปเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิด ความรู้สึกว่า งานของตนได้ลุล่วงไประยะหนึ่ง

กลเม็ดปลีกย่อยอีกมากอย่างเกี่ยวกับการช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นนั้น มีผู้กล่าวแนะนำไว้เป็นอันมาก เช่น การนอนนับ การสวดมนต์ภาวนา การรับประทานอาหารเบา ๆ เพื่อไม่ให้หิว การไปพักผ่อนตากอากาศเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ การงดเว้นเครื่องดื่มใกล้เวลานอน เพื่อป้องกันมิให้ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะในฤดูหนาว ฯลฯ จำเป็นต้องอาศัยเหตุผลของโรคและความเหมาะสมสำหรับบุคคลเป็นราย ๆ ไป

สิ่งที่ควรกล่าวถึงเป็นพิเศษ ก่อนที่จะจบบทความเรื่องโรคนอนไม่หลับนี้ ก็คือยานอนหลับ ซึ่งอาจจะมีประโยชน์อย่างยิ่งในบางรายและบางเวลา หรือมีโทษอย่างร้าย

แรงในบางโอกาส ยานอนหลับควรจะใช้ในเฉพาะเวลาที่จำเป็นอย่างแท้จริงเท่านั้น เช่น หมดหนทางจะเปลี่ยนแปลงบรรยากาศที่หนวกหูหรือรำคาญในบางโอกาสได้ หมดหนทางที่จะหาทางแก้ในวิธีอื่น และมีความจำเป็นจะต้องทำงานชิ้นสำคัญในเวลาที่ตื่นขึ้นจากฤทธิ์ของยา หรือเพื่อบำบัดโรคร้ายแรงอย่างอื่นที่เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ

แต่แม้จะถึงโอกาสที่จำเป็นแล้ว นักบริหารไม่ควรเลือกชนิด หรือขนาดยาก่อนปรึกษาแพทย์เป็นอันขาด เพราะการทำเช่นนั้นอาจทำให้เกิดจิตใจกำเริบเห็นว่าการรับประทานยานอนหลับเป็นเรื่องเล็ก จัดการเองก็ได้ผลเช่นเดียวกับแพทย์สั่ง สักวันหนึ่งถ้าความคุ้นเคยเช่นนั้นได้ทำให้ติดยา การแก้ไขย่อมเป็นภาระอันหนักยิ่ง

คำว่า "ยานอนหลับ" นั้น อาจจะเป็นยานอนหลับอย่างแท้จริง หรืออาจจะเป็นยาอย่างอื่นก็ได้ แพทย์ที่ดีคงจะไม่ใช้ยานอนหลับที่แท้จริงแก่คนไข้เสมอไปในทุกกรณี แพทย์มีหน้าที่จะต้องพิจารณาว่า เมื่อใดควรใช้ยานอนหลับ เมื่อใดควรใช้ยาอย่างอื่นซึ่งมีฤทธิ์ทำให้คนไข้หลับ หรือเมื่อใดไม่ควรใช้ ทั้งนี้โดยสาเหตุของการนอนไม่หลับเป็นมูลฐาน

ตัวอย่าง

๑. ใช้ยานอนหลับ (Hypnotic) เมื่อคนไข้มีอาการนอนไม่หลับอย่างรุนแรง และแพทย์เห็นเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้คนไข้หลับ

๒. ใช้ยาระงับประสาท (Sedative) ในขนาดระงับประสาทเมื่อคนไข้มีอาการตื่นเต้นทางประสาท เช่น ตื่นเต้น ตกใจ หวาดกลัว ฯลฯ (ยาระงับประสาทในขนาดสูงมีฤทธิ์เช่นเดียวกับยานอนหลับ)

๓. ใช้ยาสงบประสาท (หรือยากล่อมประสาท หรือยากล่อมอารมณ์ =Tranquilizer) เมื่อประสาทมีอาการหมกมุ่น อารมณ์ความคิดฟุ้งซ่าน หรือความห่วงกังวลอย่างอ่อน ยาประเภทนี้ในขนาดธรรมดา ทำให้อารมณ์สงบ และคนไข้หลับไปได้

ถ้าต้องการยานอนหลับ ต่างกันกับยานอนหลับซึ่งเมื่อให้ถึงขนาดแล้วจะทำให้คนไข้หลับเสมอ ไม่ว่าจะต้องการหลับหรือไม่

๔. ใช้ยาแก้ปวดในผู้ซึ่งมีความเจ็บปวดทำให้นอนไม่หลับ

๕. ใช้ยาลดไข้ในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะพิษไข้

๖. ใช้ยารักษาโรคเบาหวานในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะโรคเบาหวาน

๗. ใช้ยารักษาความดันเลือดสูงในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะความดันเลือดสูง

๘. การแนะนำให้ออกกำลังกายให้เหนื่อยพอสมควร

ฯ ล ฯ

การใช้ยานอนหลับ จึงควรเป็นเหตุผลสุดท้ายเสมอไป ในการรักษาโรคนอนไม่หลับ

"การพิจารณาและวินิจฉัยโรคนอนไม่หลับของตนด้วยตนเอง และหาวิธีแก้ไขเสียเองเป็นวิธีที่ดี ไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เสมอไป แต่อย่ารักษาโรคนอนไม่หลับด้วยยานอนหลับโดยไม่ปรึกษาแพทย์"

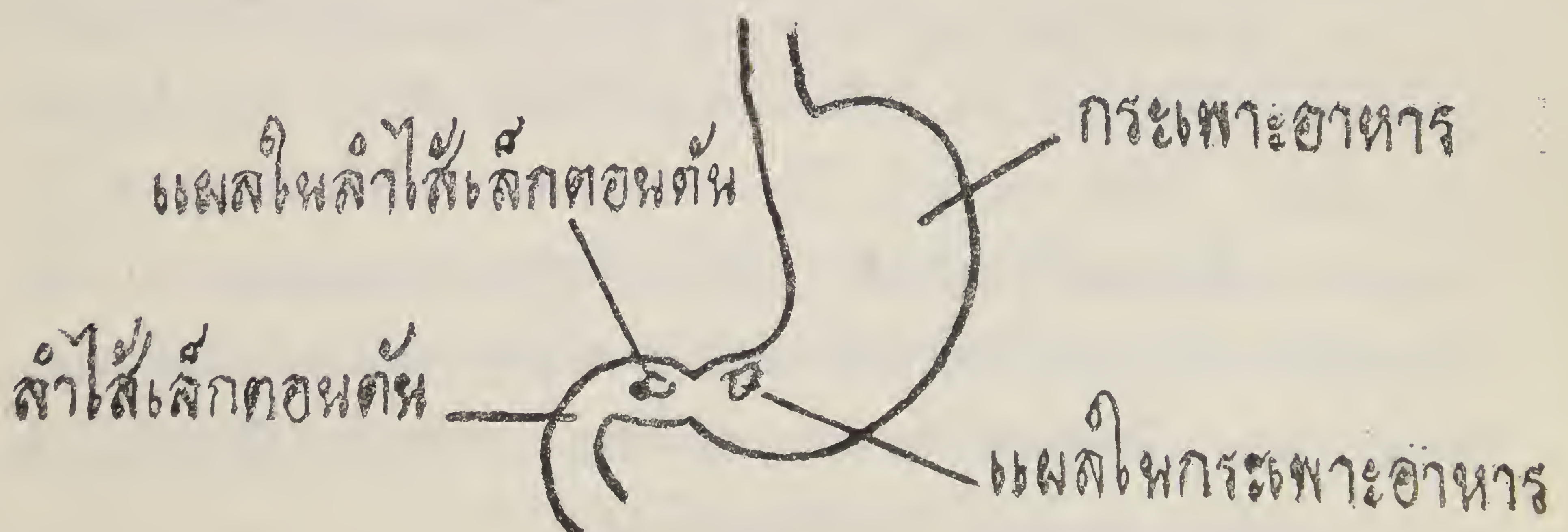
บทที่ ๔

โรคแผลน้ำย่อย

(โรคกระเพาะอาหาร)

โรคกระเพาะอาหารนั้นความจริงมีหลายอย่างหลายชนิด เช่นเดียวกับโรคของอวัยวะอย่างอื่น ๆ แต่ในที่นี้จะหมายความอย่างสั้น ๆ หรือรวบรัดถึงโรคกระเพาะอาหารที่เรามักกล่าวถึงกันอยู่เสมอ ๆ คือ โรคแผลกระเพาะอาหาร ที่มิได้ใช้คำว่า โรคแผลกระเพาะอาหารเป็นชื่อของบทนี้ก็เพราะว่า ทั้งคำว่า โรคกระเพาะอาหาร หรือโรคแผลกระเพาะอาหารต่างก็ไม่ตรงกับความจริงทางตำรา

ชื่อเต็มยศในตำราของโรคแผลกระเพาะอาหาร อย่างที่เราเข้าใจกันนั้นเรียกว่า Chronic peptic ulcer (chronic = เรื้อรัง peptic = เกี่ยวแก่น้ำย่อยหรือการย่อย Ulcer = แผล) หมายถึงแผลเรื้อรังที่เกิดขึ้นในกระเพาะอาหารหรือในลำไส้เล็กตอนต้น ส่วนที่ต่อกับตอนปลายของกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นอยู่ในกระเพาะอาหารเราเรียกว่า Grastic Ulcer (Gastric = กระเพาะอาหาร) ถ้าเป็นอยู่ในลำไส้เล็กตอนต้นเราเรียก Duodenal ulcer ในระหว่างสองอย่างนี้ ประเภทหลังคือแผลในลำไส้เล็กตอนต้น เป็นชนิดที่เป็นกันมากและตรงกับชื่อที่เรามักเรียกกันพอเป็นที่เข้าใจว่า โรคแผลกระเพาะอาหาร



ตามธรรมดามักเรียกชื่อโรคนี้กันอย่างย่อ ๆ ว่า Peptic ulcer ย่อลงไปกว่านั้น ในหมู่นักบริหาร ประชาชนทั่วไปหรือแม้แต่แพทย์พยาบาลในประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษ พูดว่า Ulcer ก็ไม่หมายถึงแผลอย่างอื่น ในภาษาไทยยังไม่มีศัพท์ที่ยอมรับหรือมีผู้ใดได้บัญญัติไว้อย่างแน่นอน เคยมีผู้แปลครึ่ง ๆ ทับศัพท์ว่า **"แผลเพ็ปติก"** ซึ่งฟังแล้วก็ยังไม่บอกอะไรนอกจากผู้ซึ่งมีความรู้หรือสนใจเรื่องการแพทย์ ถ้าเราเรียกว่า **"แผลน้ำย่อย"** หรือ **"โรคแผลน้ำย่อย"** น่าจะได้คำแปลที่มีความหมายคล้ายศัพท์เดิมและความจริงดังจะได้ทราบต่อไป

ความรู้เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กตอนต้น น้ำย่อยของกระเพาะอาหารและสมุฏฐานของโรคแผลน้ำย่อย

กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะซึ่งมีกล้ามเนื้อและต่อมน้ำย่อยเป็นส่วนสำคัญ กล้ามเนื้อทำให้อาหารในกระเพาะอาหารคลุกเคล้ากับน้ำย่อย และเคลื่อนเข้าสู่ลำไส้เล็ก น้ำย่อยของกระเพาะอาหารนั้นมีอยู่หลายอย่างด้วยกัน แต่ที่สำคัญมากกว่าและควรจะกล่าวถึงในที่นี้คือ

๑. **เพ็ปสิน** (Pepsin) มีหน้าที่ย่อยอาหารเนื้อและโปรตีน

๒. **กรดเกลือ** (Hydrochloric Acid) ซึ่งมีความเข้มข้นถึงประมาณครึ่งของส่วนร้อยหรือ ๐.๕% มีหน้าที่ช่วยให้เพ็ปสินย่อยอาหารได้ คือถ้าไม่มีกรดเพ็ปสินไม่มีอำนาจย่อย

ธรรมชาติได้สร้างสรรค์การบำรุงเลี้ยงสังขารไว้เป็นแบบอัตโนมัติอย่างดีเลิศเมื่อใดเชื้อเพลิงสำคัญคือน้ำตาลในกระแสเลือดของเราถูกใช้ไปเป็นพลังงาน จนเหลืออยู่น้อยกว่าระดับปกติ เมื่อนั้นเราจะรู้สึกหิว รู้สึกอยากรับประทาน เมื่อถึงเวลาอาหารซึ่งเป็นการประจำ เมื่ออาหารเข้าสู่กระเพาะ หรือเมื่ออาหารบางส่วนจากกระเพาะอาหารเริ่มเข้าสู่ลำไส้เล็ก เมื่อนั้นกระเพาะอาหารจะขับน้ำย่อย เพื่อย่อยอาหารและมีการเคลื่อนไหวบีบตัวเป็นระยะ ๆ เพื่อคลุกเคล้าให้อาหารผสมกับน้ำย่อย แล้วส่งเข้าสู่ลำไส้เล็กให้ได้รับการย่อยในลำไส้เล็ก และซึมเข้าสู่ร่างกายเป็นลำดับถัดไป

น้ำย่อยของกระเพาะอาหารซึ่งประกอบด้วยเพ็ปสินและกรดเกลือ เป็นน้ำย่อยที่มีอำนาจแรงมากอย่างหนึ่งในร่างกาย ถ้าเราจะพูดถึงแต่ในด้านสูตร ด้วยฤทธิ์อำนาจทางเคมีหรือความเข้มข้น บางทีอาจเข้าใจได้ยาก ว่าแรงเพียงไร ขอยกตัวอย่างว่า เนื้อเหนียว กระดูกอ่อน หรือกระดูกแข็งในอาหาร ซึ่งเราต้องใช้แรงทุบแรงเคี้ยวให้แหลกได้ยากนั้น พอผ่านจากกระเพาะอาหารเข้าสู่ลำไส้เล็กเท่านั้น อาหารเหล่านี้จะอ่อนยุ่ย มีเพียงบางชิ้นเท่านั้นที่ยังคงเป็นชิ้นอยู่ต่อไป

ตัวกระเพาะอาหารนั้น ธรรมชาติได้สร้างไว้ให้ทนทานต่ออำนาจน้ำย่อยซึ่งเป็นกรดของมันเองได้เป็นธรรมดา ส่วนลำไส้เล็กตอนต้นชิดกระเพาะอาหารมีน้ำย่อยซึ่งเป็นด่างคอยทำลายฤทธิ์ของกรดที่ผ่านเข้าไป ทั้งกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กจึงทนทานต่อน้ำย่อยอันเป็นกรดของกระเพาะอาหารได้ อย่างขุนโจรย่อมปลอดจากภัยสมุนโจร นอกนั้นควรจะทราบด้วยว่า อาหารซึ่งจะถูกย่อยด้วยน้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหารนั้นมีอำนาจลดความรุนแรงของน้ำย่อยลงไป เหมือนอาหารลดความเค็มของน้ำปลา

เหมือนขุนโจร บางทีต้องย่อยยับเพาะสมุนของตนเองได้เหมือนกัน กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กซึ่ง ธรรมชาติ ได้สร้างให้ทนต่อ น้ำย่อยและ กรดของ กระเพาะอาหาร บางทีก็ถูกน้ำย่อยย่อยให้เป็นแผลหรือให้ทะลุได้ ถ้าโอกาสของ "บางที" เกิดขึ้นดังเราจะได้ศึกษากันต่อไป

ในสมัยหนึ่ง เป็นที่เชื่อกันว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดแผลน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้นคือ อาหารซึ่งรับประทานมากเกินไป บ่อยเกินไปหรือไม่เป็นเวลาจนร่างกายย่อยไม่หมด อาหารแข็งเกินไปหรืออาหารเผ็ดเกินไป แผลที่เกิดขึ้นเพราะอาหารจะถูกน้ำย่อยกัดต่อไป

แต่ในสมัยนี้ ความรู้ที่เกี่ยวแก่ สมุฏฐานของโรคนี้ได้ รับการ ศึกษา มากยิ่ง ขึ้น และกลับปรากฏว่า ชนชาติที่รับประทานอาหารพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวลา ที่ชอบรับประทานอาหารเผ็ดจัดก็ดี กลับเป็นโรคแผลน้ำย่อย ไม่มากกว่าชนชาติที่มีระเบียบวินัยจัดเรื่องเวลารับประทานอาหารหรือที่ไม่นิยมอาหารรสเผ็ดจัด นอกนั้นหลักฐานพยานต่าง ๆ

ยังแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนต่อไปว่า ด้วยอาหารคล้ายคลึงกันและด้วยวิธีมีเวลารับประทานอาหารอย่างเดียวกัน บุคคลที่ไม่มีห่วงกังวลหรือความตึงเครียดทางประสาทมักไม่เป็นโรคนี้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลอีกประเภทหนึ่ง วิถีชีวิตและลักษณะของอาชีพทำให้เป็นห่วงเป็นใยและเคร่งเครียดต่องานมากเช่นนักบริหาร เป็นโรคนี้ได้ง่ายมาก

สมุฏฐานสำคัญของโรคแผลน้ำย่อยหรือโรคแผลลำไส้เล็กตอนต้น ที่เรามักเรียกกันว่า โรคแผลกระเพาะอาหารนั้น ในสมัยนี้เชื่อกันว่ามีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ

๑. **ภาวะทางจิตใจ** คือความห่วงกังวล ความโกรธ อารมณ์โมโหฉุนเฉียว และความตึงเครียดแห่งประสาท

๒. **การรับประทานอาหารเลยเวลา** หรือปล่อยให้หิวนานเกินไป

ความห่วงกังวล อารมณ์ฉุนเฉียวและความตึงเครียดแห่งประสาท ทำให้เลือดมาเลี้ยงกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กมากกว่าปกติ เป็นวิธีการเตรียมพร้อมของร่างกายซึ่งในภาระเช่นนี้อาจต้องการพลังงานมาก เลือดซึ่งมาเลี้ยงมากเป็นการให้พลังงานพิเศษแก่ต่อมน้ำย่อย กล้ามเนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเพื่อจะย่อยอาหารได้มาก ในขณะเดียวกันเมื่อเลือดมามาก เส้นเลือดฝอยจะเบ่งด้วยเลือด อาจจะเบ่งมากจนเส้นเลือดและเยื่อบุที่หุ้มอยู่แตกเป็นแผลเล็ก ๆ เปิดโอกาสให้น้ำย่อย ซึ่งเป็นกรดและมีมากกว่าปกติ ย่อมให้เป็นแผลใหญ่ต่อไป

เลือดที่ออกจะปนไปกับอาหารและทำให้อุจจาระเป็นสีดำ ถ้าเส้นเลือดฝอยแตกแยกมากพร้อม ๆ กัน หรือเส้นเลือดที่แตกนั้นเป็นขนาดใหญ่กว่าเส้นเลือดฝอยเลือดจะออกมากจนอาจทำให้อาเจียนเป็นเลือด ตรงกับคำพังเพยที่ว่า "อารมณ์เสียหรือโมโหจนกระอักเลือด" เป็นต้น

คำอธิบายในตอนต้นได้กล่าวแล้วว่า เมื่อถึงเวลาที่เราเคยรับประทาน หรือรู้สึกหิว น้ำของกระเพาะอาหารจะออกมา การรับประทานอาหารเลยเวลาไปมากหรือปล่อยให้หิวมาก จึงทำให้น้ำย่อยที่ออกมากนั้นคั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กโดยไม่มีอะไรย่อย ไม่มีอะไรเข้าผสมให้เจือจางและอ่อนกำลังลง เนื้อของกระเพาะอาหาร

และลำไส้เล็กซึ่งร่างกายสร้างไว้ให้ทนต่อน้ำย่อยและกรดได้เพียงชั่วเวลา จึงถูกฤทธิ์ของน้ำย่อยนานเกินไป แล้วเตือนให้เจ้าของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กรู้ด้วยความเจ็บปวด

แผลที่เกิดขึ้นแล้วนี้ มิใช่ว่าจะต้องลุกลามกว้างหรือลึกมากขึ้นเสมอไป แต่จะหายไปได้เอง ถ้าไม่ถูกน้ำย่อยรบกวนต่อไปอีก

ความห่วงกังวล ความมีอารมณ์พื้นเสียและการที่ประสาทตึงเครียดอย่างหนึ่งกับการรับประทานอาหารเลยเวลาอีกอย่างหนึ่งเป็นเรื่องที่นักบริหารหลีกเลี่ยงได้ยาก แต่ก็เป็นสิ่งที่ควรพยายามหลีกเลี่ยง ถ้าไม่อยากให้กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กพินาศไป

อาการของแผลน้ำย่อย

โรคแผลน้ำย่อยเป็นโรคที่เกิดขึ้นช้า ๆ กินเวลานาน ไม่เกิดขึ้นเพราะว่ามีสมุฏฐานของโรคเพียง ๒—๓ วัน มักกินเวลาหลาย ๆ สัปดาห์หรือเป็นเดือนเป็นปี เป็นผลคั่งค้างของพฤติการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสร้างสมมาเป็นเวลานาน บางทีอาจจะเกิดขึ้นในขณะที่บุคคลผู้เป็นโรคนี้ยืนยันว่าตนไม่มีความห่วงกังวลหรือตึงเครียดอย่างใด หรือในระหว่างเวลาใกล้เคียงกับอาการก็ไม่เคยปล่อยให้หิวนานเกินไปเลย เป็นเสมือนบริษัทร้านค้าซึ่งต้องล้มละลายในขณะที่กำลังค้าขายเจริญ และที่ล้มนั้นเป็นเพราะหนี้สินหรือการขาดทุนเรื้อรังมาก่อน

ความสำคัญอันแรกที่ควรแก่การสังเกตเป็นอย่างยิ่ง ไม่ใช่อาการของโรคโดยตรง แต่เป็นอาการของการทำงานหรือผลงาน อันทำให้ผิดหวังจนต้องกังวลหรืออารมณ์เสีย และความเคร่งเครียดต่อการงาน จนต้องรับประทานอาหารเลยเวลาไปบ่อย ๆ ประกอบกับอาการเบื่ออาหาร และอาการแน่นท้องภายหลังรับประทานอาหาร อาการเหล่านี้อาจเป็นอาการเริ่มต้นของการจะเกิดโรคแผลน้ำย่อย ซึ่งอาจจะหายไปเลยหรือกำเริบต่อไปแล้วแต่ว่าพฤติการณ์อันเป็นสมุฏฐานจะดำรงอยู่นานเพียงไร

อาการของโรคแผลน้ำย่อยโดยตรง คือการปวดท้องบริเวณกระเพาะอาหารซึ่งตรงกับบริเวณหน้าท้องส่วนบน หรือมักเรียกกันทั่ว ๆ ไปว่าบริเวณยอดอก อาการที่ว่านี้จะมีความเกี่ยวข้องกับเวลาอาหาร คือ ถ้าแผลน้ำย่อยหรืออาการอักเสบเกิดขึ้นในลำไส้เล็กตอนต้นถัดปลายกระเพาะอาหาร ซึ่งเป็นชนิดที่เป็นกันส่วนมาก อาการปวดท้อง

จะเกิดขึ้นก่อนถึงเวลาอาหารหรือเมื่อหิวมากเกินไป หรือเมื่อร่างกายเริ่มอดอาหาร เช่น ในเวลาดึกหรือเช้าตรู่ ทั้งนี้เป็นเพราะในเวลาเหล่านี้น้ำย่อยออกมาก กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเคลื่อนไหวบีบตัว เนื้อที่อักเสบหรือเป็นแผลถูกรบกวน ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของอาการปวดท้องของโรคแผลน้ำย่อยประเภทนี้คือ ความปวดจะบรรเทาลงไปโดยทันทีเมื่อรับประทานอาหาร เพราะอาหารเข้าไปลดความแรงของน้ำย่อย

ในโรคแผลน้ำย่อยอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นกันไม่มากนัก แต่มักเป็นสาเหตุของมะเร็งได้ง่ายคือ แผลน้ำย่อยซึ่งเกิดขึ้นในกระเพาะอาหารโดยแท้จริงนั้น อาการปวดท้องมักเกิดขึ้นภายหลังอาหารทันที และบรรเทาลงเมื่อถึงเวลาประมาณ ๒—๓ ชั่วโมง คือเมื่ออาหารได้ผ่านออกไปจากกระเพาะอาหารแล้วโดยทางหนึ่งทางใด เช่น เข้าสู่ลำไส้เล็กตอนต้นหรืออาเจียนออกมา ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากในโรคแผลน้ำย่อยของกระเพาะอาหาร น้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหารไม่ออกมากเท่ากับโรคแผลน้ำย่อยของลำไส้เล็ก ความเจ็บปวดเกิดจากแผลถูกอาหารที่ตกเข้าสู่กระเพาะอาหารรบกวนโดยตรง

อาการที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายเป็นส่วนรวม คือ

๑. อาการหิวบ่อยและร่างกายอ่อนเพลีย เพราะอาหารผ่านออกจากกระเพาะอาหารเร็วกว่าธรรมดา และการย่อยอาหารไม่เป็นไปตามปกติสมบูรณ์ ประกอบกับบุคคลผู้เป็นโรคนี้มักเป็นประเภทไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ชอบทำงานกระฉับกระแฉง ว่องไว ทั้งร่างกายและสมองทำงานมาก

๒. อาการหงุดหงิดเพราะความอ่อนเพลีย อาการปวดท้องและอาการหิวบ่อยๆ

โรคแทรก ความที่กล่าวมาแล้วเป็นอาการของโรคแผลน้ำย่อยอย่างธรรดา คือ อาจมีแต่การอักเสบในระยะต้นหรือมีแต่แผล ไม่มีอาการแทรกอย่างอื่น ๆ ถ้าโรคแผลน้ำย่อยไม่ได้รับการรักษา จะเกิดโรคแทรกจากแผลต่อไป

โรคแทรกที่เกิดขึ้นบ่อยได้แก่ :

๑. เลือดออก แผลน้ำย่อยที่เกิดขึ้นอาจลุกลามไปถึงเส้นเลือดที่อยู่ใกล้เคียงทำให้เลือดออก ถ้าเราจะสังเกตอาการเลือดออกได้ ๒ อย่าง คือ อาเจียนออกอย่างหนึ่ง เลือดที่ออกจะเป็นเลือดสีดำ มีเศษอาหารปน ไม่มีฟอง

อีกวิธีหนึ่งเลือดที่ออกกับอาหารไหลเข้าสู่ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และออกปนกับอุจจาระมีสีดำอย่างเห็นชัดเจนหรือค่อนข้างดำพอให้สังเกตได้ ในบางกรณีถ้ามีเลือดออกมากับอุจจาระน้อยมาก อุจจาระไม่เป็นสีดำให้เห็นได้ แต่จะตรวจได้ด้วยวิธีทางเคมีหรือด้วยกล้องจุลทัศน์

๒. **ปลายกระเพาะอาหารตีบ** แผลน้ำย่อยทั้งที่เป็นในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนมาก มักเป็นในบริเวณใกล้เคียงปลายของกระเพาะอาหารและทำให้ปลายกระเพาะอาหารตีบหรือตันได้ เพราะอาการบวมของเนื้อบริเวณรอบ ๆ แผล หรือเพราะแผลเป็นที่เกิดจากแผลนั้นหดตัว อย่างที่เราจะเห็นได้จากผู้ถูกน้ำร้อนลวกหรือถูกไฟไหม้บริเวณข้อศอก ไม่สามารถเหยียดข้อศอกได้ เพราะแผลเป็นยึด หรืออาจเป็นเพราะการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อปลายกระเพาะอาหาร เนื่องจากการอักเสบในบริเวณใกล้เคียงก็ได้

อาการสำคัญของปลายกระเพาะอาหารตีบ หรืออาการที่อาหารผ่านออกจากกระเพาะอาหารไม่ได้สะดวก หรือไม่อาจผ่านไปได้เลย อาการเหล่านี้คือ

ก. อาการแน่นท้องนานเกินควรภายหลังรับประทานอาหาร แน่นท้องมากหลังอาหารธรรมดา แน่นท้องหลังอาหารอ่อนหรืออาหารเหลว

ข. อาเจียนเสมอ ๆ หลังอาหาร และเมื่ออาเจียนแล้วรู้สึกสบายขึ้นจนมีความรู้สึกอยากอาเจียนภายหลังการรับประทานอาหาร ความพยายามให้อาเจียนหลังอาหาร เช่น การล้วงคอ และความรู้สึกกลัวการรับประทานอาหาร

๓. **แผลน้ำย่อยทะลุ** แผลน้ำย่อยซึ่งไม่ได้รับการรักษา หรือการรักษาไม่ถูกต้อง อาจลุกลาม และกัดเนื้อของลำไส้เล็กตอนต้นหรือกระเพาะอาหาร ให้กร่อนลึกจนทะลุ เมื่อแผลทะลุ เศษอาหารจากกระเพาะอาหาร หรือลำไส้เล็ก น้ำย่อยและสิ่งต่าง ๆ ที่รั่วออกจากแผลทะลุ จะทำอันตรายแก่อวัยวะต่าง ๆ ภายในช่องท้อง เชื้อโรคที่มีปนอยู่ในอาหารจะทำให้เกิดการติดเชื้อจนเป็นหนองเต็มช่องท้อง

คำว่า แผลน้ำย่อยทะลุนี้ ส่วนมากเรามักใช้คำว่า กระเพาะอาหารทะลุแทน การรักษาโรคแผลน้ำย่อยอาจไม่เป็นปัญหาสำคัญมากนักก็ได้ แต่การจะให้คนไข้มีชีวิตรอดจากแผลน้ำย่อยทะลุนี้ ขึ้นอยู่กับการรักษาโรคโดยเร็วในโรงพยาบาลทันสมัยเท่านั้น

๔. **มะเร็ง** แผลน้ำย่อย ซึ่งไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องเป็นเวลานาน อาจกลายเป็นมะเร็งได้ และส่วนใหญ่มะเร็งจะเกิดขึ้นกับแผลน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร แผลน้ำย่อยในลำไส้เล็กตอนต้น ซึ่งกลายเป็นมะเร็งนั้น มีน้อย

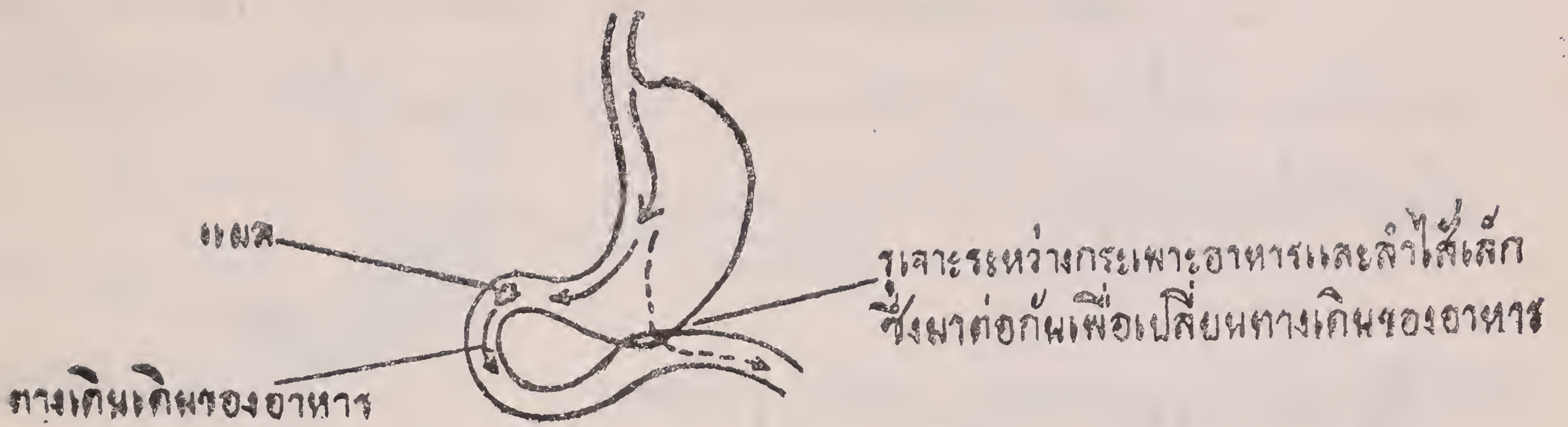
การป้องกัน แม้ว่าสมุฏฐานของโรคน้ำย่อยเป็นเรื่องทางทฤษฎี คืออาจไม่จริงถึงร้อยในร้อยก็ตาม ก็เป็นที่รับกันว่า ใกล้เคียงกับความจริงเป็นที่สุด การป้องกันจึงนับได้ว่าจะให้ผลดีด้วยการตัดสมุฏฐานของโรค นอกจากนั้นการป้องกันยังเป็นสิ่งจำเป็นแม้ในขั้นการรักษา ทั้งนี้เพื่อมิให้แผลซึ่งหายไปด้วยการรักษาวิธีใด ๆ เกิดขึ้นอีกได้

การรักษา การรักษาโรคแผลน้ำย่อยนั้น เรามักได้ยินกันอยู่เสมอว่า การผ่าตัดเป็นวิธีที่ดีที่สุด และได้รับการกล่าวขวัญถึงมากกว่าการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ จนคนไข้บางคนเข้าใจผิดอยู่เสมอว่า การผ่าตัดคือวิธีเดียวของการรักษาแผลน้ำย่อยให้หาย

การที่เป็นเช่นนี้ น่าจะเป็นเพราะความมหัศจรรย์ของการผ่าตัดนั่นเอง กล่าวคือการผ่าตัดกระเพาะอาหารเป็นการผ่าตัดใหญ่ ให้ผลดีมากเป็นส่วนใหญ่และไม่ทำอันตรายสูงมากกว่าการผ่าตัดไส้ติ่งอักเสบมากนัก แต่จะมหัศจรรย์เพียงไรในเรื่องให้โรคหายขาดหรือไม่นั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

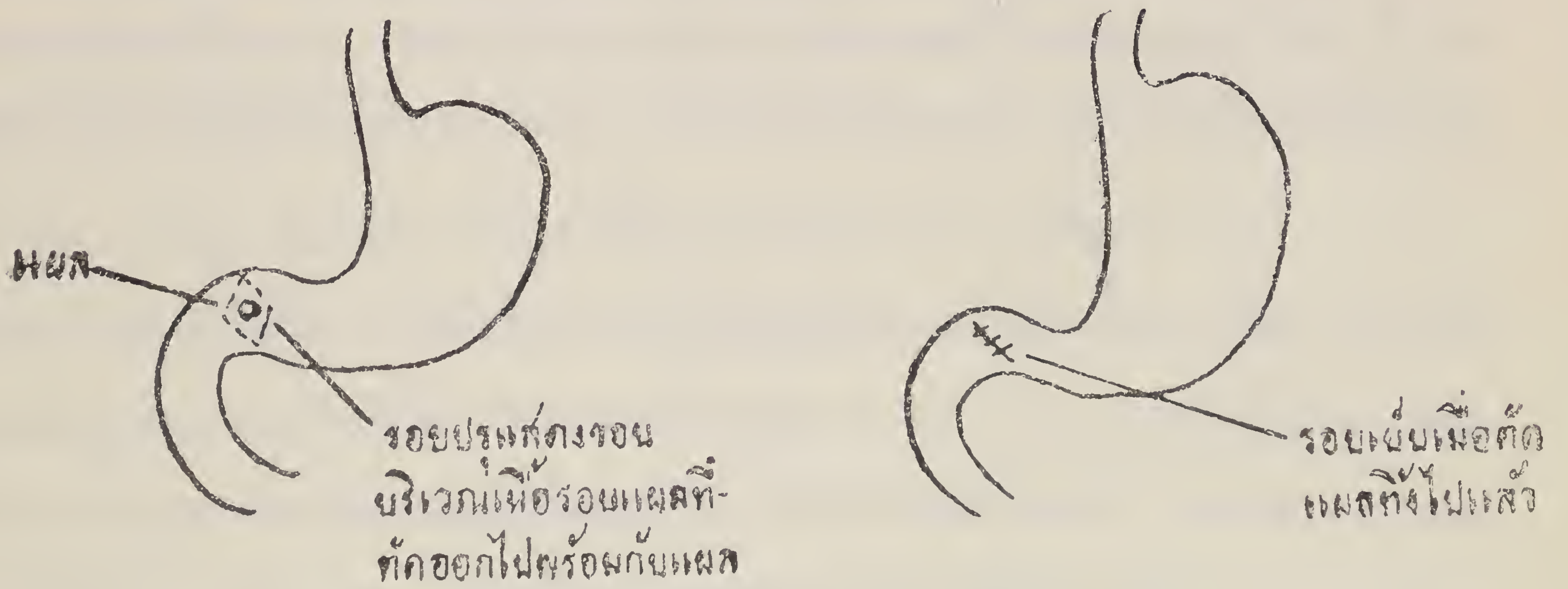
การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีผ่าตัด กล่าวโดยย่อ ๆ พอให้ท่านผู้อ่านซึ่งไม่ใช่แพทย์ เข้าใจได้ง่ายว่า มีหลักการและวิธีดังนี้ คือ

๑. การเปลี่ยนแปลงทางเดินของอาหารจากกระเพาะอาหารเข้าลำไส้เล็กเสียใหม่ เพื่อไม่ให้น้ำย่อยและกรดรวมทั้งอาหารจากกระเพาะอาหาร ไปรบกวนแผลซึ่งมักเป็นขึ้นในบริเวณชิดปลายกระเพาะอาหาร โดยการต่อกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ณ ที่ใหม่



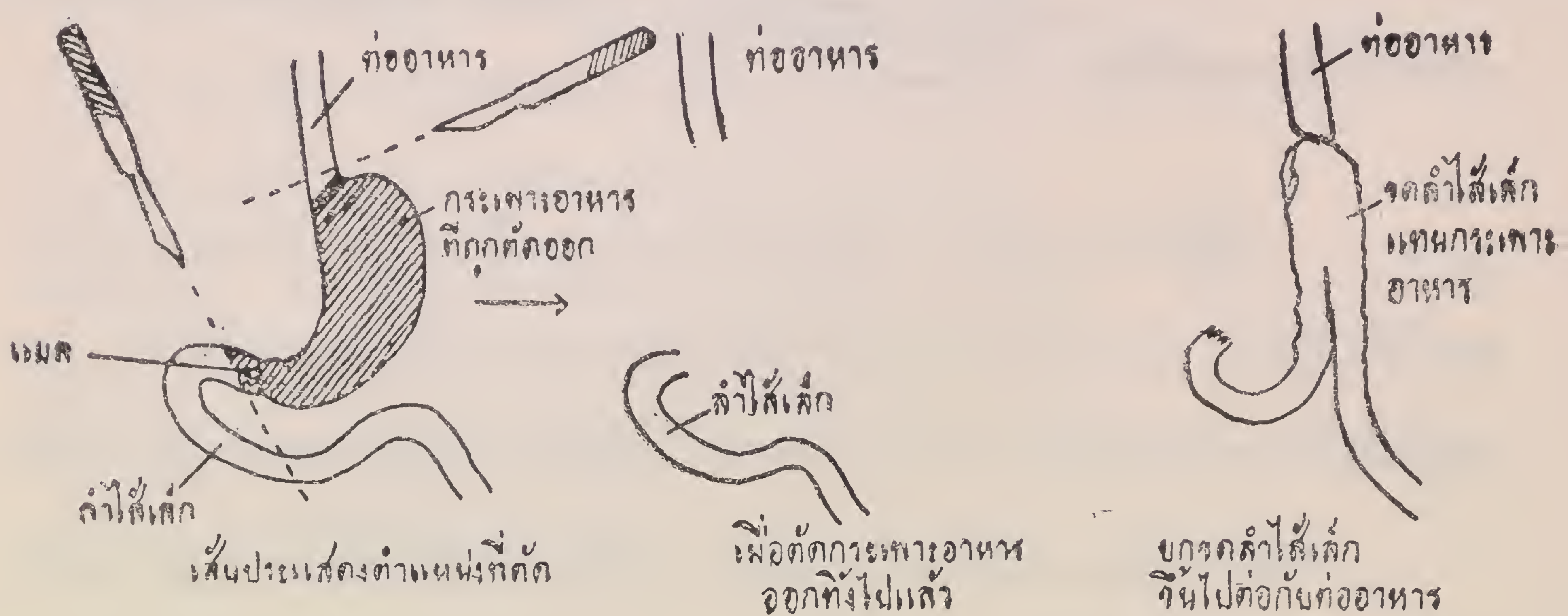
วิธีนี้เป็นแบบดั้งเดิม เป็นเสมือนการทำทางเบี่ยงไม่ให้รถข้ามสะพานชำรุด ผลที่ได้ไม่ดีนัก เพราะว่าอาหารและน้ำย่อยบางส่วนอาจผ่านไปรบกวนแผลได้บ้าง ในสมัยนี้มักเป็นการผ่าตัดที่ใช้แก่คนไข้ ซึ่งไม่เหมาะที่จะได้รับการผ่าตัดกระเพาะอาหารวิธีอื่น

๒ *การตัดแผลออก* หมายถึงการตัดเนื้อของลำไส้เล็กหรือกระเพาะอาหารส่วนที่เป็นแผลออกทิ้งแล้วเย็บ



การผ่าตัดวิธีนี้ได้ผลน้อยที่สุด เพราะบริเวณที่ตัดออก แล้วเย็บไว้ อาจกลับเป็นแผลใหม่ได้ง่าย เป็นเสมือนการซ่อมสะพานไม้ชำรุดด้วยวิธีรื้อแผ่นกระดานชำรุดออก แล้วปิดด้วยกระดานแผ่นใหม่

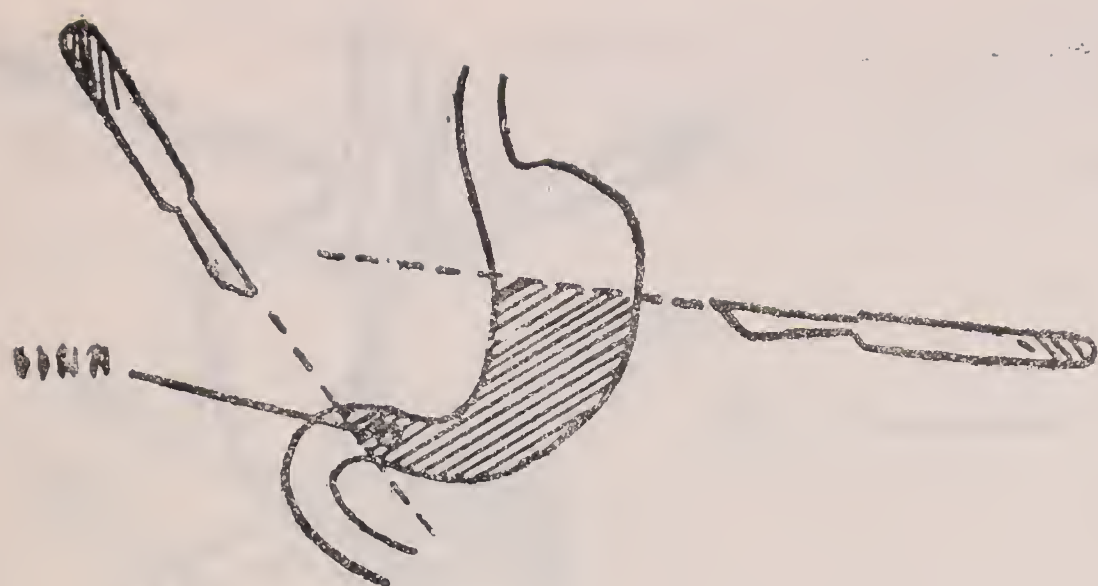
๓ *การตัดกระเพาะอาหารออกหมด* ในการผ่าตัดวิธีนี้ กระเพาะอาหารจะถูกตัดออก รวมทั้งบริเวณลำไส้เล็กตอนต้น แล้วทำทางเดินอาหารใหม่ ใช้ลำไส้เล็กหรือลำไส้ใหญ่เป็นที่เก็บอาหารแทนกระเพาะอาหาร

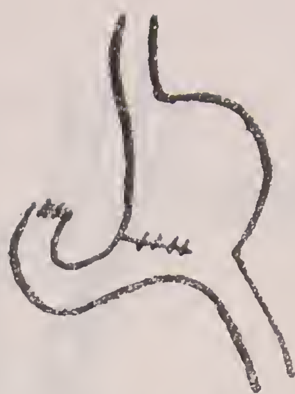


การผ่าตัดวิธีนี้ อาจจะเหมาะสำหรับรักษาโรคมะเร็งของกระเพาะอาหารเท่านั้น แต่ไม่เหมาะอย่างยิ่งในการรักษาแผลน้ำย่อยตามธรรมดา เพราะเป็นเสมือนการซ่อมถังน้ำมันรั่วหรือชำรุด ด้วยการรื้อถังน้ำมันทิ้ง แล้วใช้ขวดหรือไหเป็นที่เก็บน้ำมันแทน

๔. *การตัดกระเพาะอาหารออกเกือบหมด* ในวิธีผ่าตัด กระเพาะอาหารประมาณ ๒/๓ รวมทั้งลำไส้เล็กตอนต้นส่วนที่มีแผล จะถูกตัดออก เมื่อเนื้อของกระเพาะอาหารถูกตัดทิ้งไปมาก ต่อมน้ำย่อยจำนวนมากย่อมหมดไป น้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลงไปตามส่วน โอกาสที่เนื้อกระเพาะอาหารหรือลำไส้ตอนต้นที่เหลือจะถูกน้ำย่อยกัดให้เป็นแผล ย่อมลดตามไปด้วย กระเพาะอาหารที่เหลือจะค่อย ๆ ขยายตัวออกไปได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม คนไข้จะหิวบ่อย ๆ เพราะ "ยุ้งข้าว" เล็กไปกว่าเดิม

การผ่าตัดวิธีนี้เป็นเสมือนการทำลายรังย่อยของคอมมิวนิสต์ในหมู่บ้านด้วยการระดมยิงเข้าไปในหมู่บ้าน เนื้อดี ๆ ส่วนใหญ่ของกระเพาะอาหาร ซึ่งอาจเปรียบได้กับประชาชนผู้บริสุทธิ์ ถูกทำลายด้วยหรืออพยพออก ทั้งควรสังเกตต่อไปว่า ประชาชน

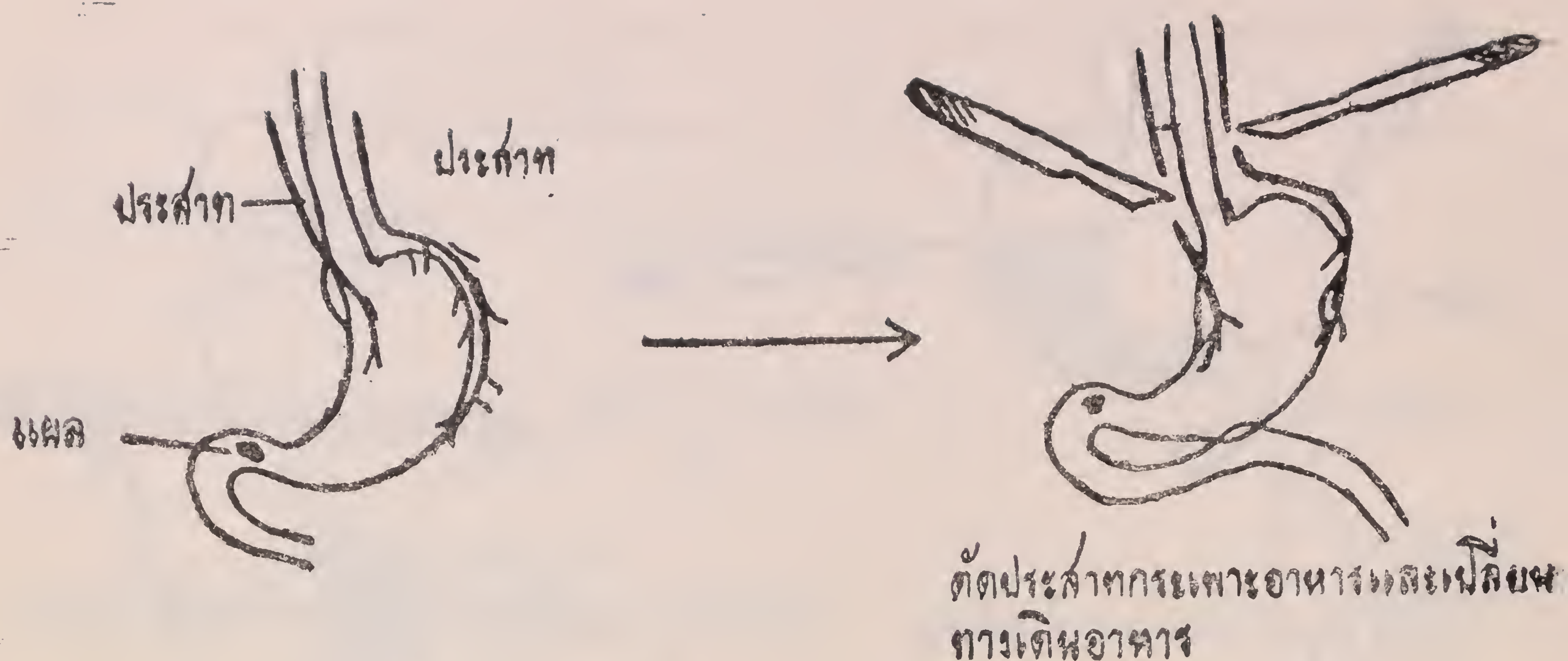




กระเพาะอาหารที่เหลือต่อกับลำไส้เล็ก

หรือเนื้อกระเพาะอาหารที่เหลืออยู่ ยังได้รับกระแสสั่งงานจากสมองหรือคำสั่งจากกองบัญชาการอยู่ตามเดิม จะกลายเป็นคอมมิวนิสต์หรือแผลต่อไปอีก อย่างไรก็ตาม การผ่าตัดแบบนี้ได้รับความนิยมมากกว่าแบบอื่น ๆ เป็นเวลาหลายสิบปี ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

๕. **การตัดประสาทกระเพาะอาหาร** กระเพาะอาหารซึ่งมีต่อมน้ำย่อยและกล้ามเนื้อเป็นส่วนประกอบสำคัญนี้ ทำหน้าที่ได้ด้วยการบังคับ ๒ ทาง คือ ทางหนึ่งมีกระแสสั่งงานเป็นคำสั่งจากสมองไปตามเส้นประสาทซึ่งขอเรียกคลุม ๆ ว่า เส้นประสาทของกระเพาะอาหาร เปรียบได้เหมือนลูกน้องทำงานตามคำสั่งของหัวหน้า อีกทางหนึ่งเป็นการทำงานอัตโนมัติ กล่าวคือ กล้ามเนื้อจะทำงานบีบตัวและต่อมน้ำย่อยจะขับน้ำย่อยออกเอง เมื่อมีอาหารเข้าไปสัมผัสกับเยื่อบุกระเพาะอาหาร เปรียบได้เหมือนการทำงานของลูกน้องในทันทีที่มีงานโดยไม่ต้องพึ่งคำสั่งของหัวหน้า การค้นพบวิธีการทำหน้าที่เช่นนี้ของกระเพาะทำให้สรุปได้ว่า ถ้าสมองวุ่นวายมาก กระแสสั่งงานที่จะสั่งให้กระเพาะอาหาร ทำงานด้วย ย่อมวุ่นวาย สับสนตามไป เช่นเดียวกับ เมื่อหัวหน้างาน วุ่นวายพื้นเสีย โมโหฉุนเฉียว เอะอะโวยวาย เร่งรัดงาน ลูกน้องย่อมจะต้องโกลาหลอลหม่านไปด้วย จึงได้มีผู้ทดลองทำการตัดประสาทของกระเพาะอาหารออกเสีย ปรากฏว่าทำให้น้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหารลดลงไปเป็นอย่างมาก ทั้งกระเพาะอาหาร ซึ่งมักเคลื่อนไหวเป็นตัวแรงเกินไปในโรคแผลน้ำย่อย ก็ลดการบีบตัวลงไป ทำให้แผลน้ำย่อยได้รับการรบกวนจากน้ำย่อยและอาหารน้อยลงไปด้วย

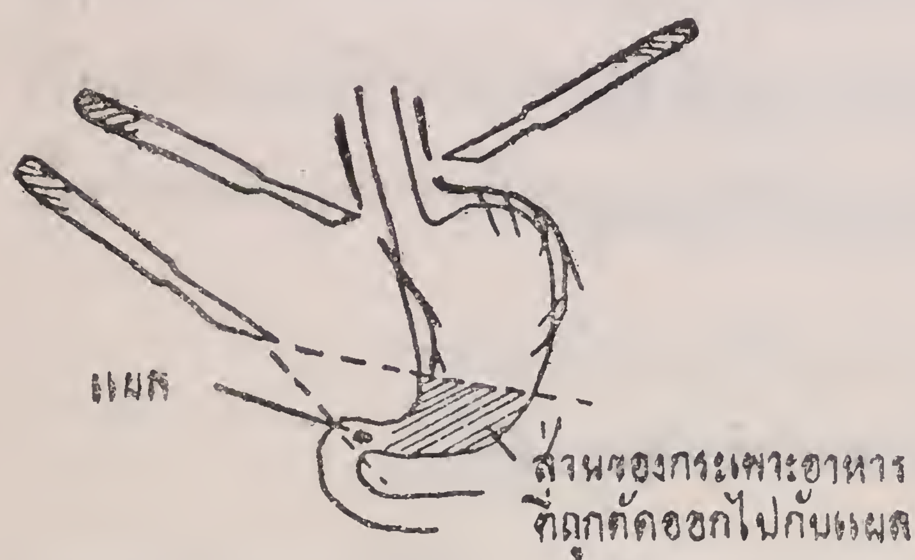


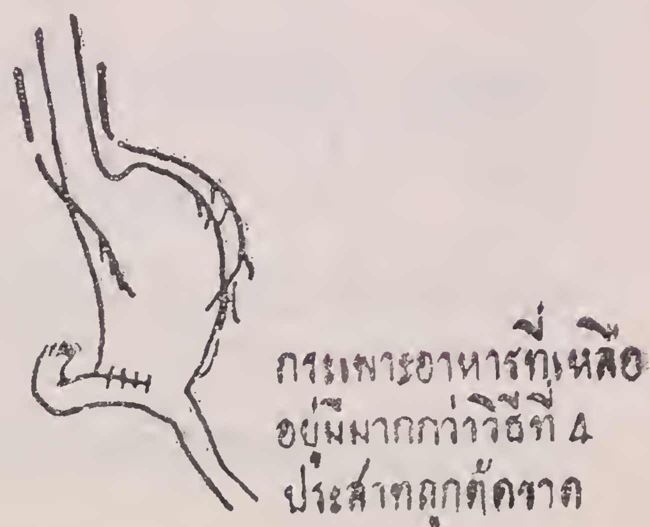
การผ่าตัดวิธีนี้เป็นเสมือนการล้มรัฐบาลด้วยวิธีตัดสายการสั่งงาน เช่น ฆ่านักการหรือผู้นำสาร ทำลายสถานีวิทยุ ตัดสายโทรศัพท์ เป็นต้น โดยมากเป็นวิธีหนึ่งซึ่งใช้ร่วมกับการผ่าตัดเปลี่ยนทางเดินของอาหารดังที่กล่าวมาแล้ว หรือการตัดส่วนปลายกระเพาะอาหารดังที่จะกล่าวต่อไป

๖. การตัดส่วนปลายของกระเพาะอาหาร และตัดประสาทกระเพาะอาหาร การตัดกระเพาะอาหารออกเกือบหมดดังที่กล่าวมาแล้ว แม้ว่าจะได้รับความนิยมมากเป็นเวลาหลายสิบปีก็ตาม ยังมีข้อเสียในด้านที่ว่า ตัวกระเพาะอาหารต้องถูกตัดทิ้งออกไปมาก มีเหลืออยู่เพียงประมาณ ๑/๓ ให้เป็นที่เก็บอาหาร ทำให้คนไข้หิวบ่อย ๆ เพราะรับประทานอาหารได้ครั้งละน้อย ๆ ข้อเสียอันนี้เป็นสิ่งเร้าให้เกิดการศึกษาค้นคว้าหาวิธีผ่าตัดใหม่ต่อไป

ในระยะ ๒—๓ ปีนี้ ได้มีผู้ทดลองผ่าตัดกระเพาะอาหารอีกวิธีหนึ่ง กล่าวคือ ตัดส่วนปลายกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้นชิดปลายกระเพาะอาหารออก เพราะมีเหตุทำให้เชื่อว่า ส่วนปลายของกระเพาะอาหารมีต่อมผลิตกรดน้อยกว่าส่วนอื่น ๆ และในลำไส้เล็กตอนต้นนั้น ไม่มีต่อมผลิตกรดอยู่เลย ย่อมทนทานต่อฤทธิ์ของกรดได้น้อย จึงเป็นบริเวณที่มีแผลได้ง่าย ส่วนกรดในเนื้อกระเพาะอาหารส่วนใหญ่ที่เหลืออยู่นั้น ทำให้น้อยลงด้วยการตัดประสาท

ในวิธีนี้ กระเพาะอาหารอาจจะถูกตัดไปเพียงประมาณ ๑/๕—๑/๔ หรือร้อยละ ๒๐—๒๙ ส่วนที่เหลืออยู่จึงทำหน้าที่เป็น "ยุ้งข้าว" ได้คล้ายคลึงกับของเดิม





การผ่าตัดแบบนี้เป็นเสมือนการทำลาย รังย่อยของ คอมมิวนิสต์ในหมู่บ้านด้วยวิธีเข้าล้อมยิงระยะใกล้ ประชาชนผู้บริสุทธิ์ถูกทำลายแต่เพียงส่วนน้อย ส่วนประชาชนและคอมมิวนิสต์ที่เหลืออยู่ถูกตัดขาดจากการบังคับบัญชาของกองบัญชาการใหญ่ การผ่าตัดแบบใหม่นี้ จะดีจริงเพียงไรดังทฤษฎี ย่อมจะต้องการเวลาอีกหลายปีเป็นเครื่องพิสูจน์ต่อไป ในปัจจุบันก็พอจะกล่าวได้ว่า ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น

ท่านผู้อ่านคงจะเห็นได้แล้วว่า การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยการผ่าตัดมีจุดประสงค์ส่วนใหญ่อยู่ที่การลดความรบกวนจากน้ำย่อย อันเป็นกรดของกระเพาะอาหารด้วยวิธีลดกรด หรือป้องกันมิให้กรดนั้นรบกวนอย่างหนึ่งอย่างใดหรือทั้งสองอย่างรวมกัน การตัดส่วนที่มีแผลออกเป็นแต่เพียงการลดระยะเวลาของการรักษาแผลเท่านั้น การรักษาแผลน้ำย่อยจึงไม่จำเป็นต้องมีวิธีผ่าตัดเพียงวิธีเดียว นอกจากในกรณีที่มีโรคแทรก เช่น ปลายกระเพาะอาหารตีบ การกลายเป็นมะเร็ง การมีเลือดออกมาก ๆ หรือการทะลุของแผลน้ำย่อยในบางรายเท่านั้น อนึ่ง ย่อมเป็นที่พิจารณาได้ง่ายว่า การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีผ่าตัดนั้นเป็นวิธีหนึ่งของการรักษาอาการมากกว่า มิได้เป็นการรักษาตรงต่อสมุฏฐานของโรค การผ่าตัดทุกอย่างย่อมเต็มไปด้วยการเสี่ยงอันตรายเสมอไปไม่มากก็น้อย ด้วยเหตุนี้การผ่าตัดจะเป็นการสมควรก็ต่อเมื่อการรักษาวิธีอื่นไม่ได้ผลแน่นอนแล้วเท่านั้น

การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีไม่ผ่าตัด

ความจริง การรักษาแผลน้ำย่อย ด้วยวิธีไม่ผ่าตัด มีความสำคัญมากกว่าการรักษาด้วยวิธีผ่าตัด เพราะเป็นวิธีซึ่งจะเห็นได้ต่อไปว่า เป็นการแก้ไขจากสาเหตุทุกประการ ที่สำคัญเหนือขึ้นไปอีกคือ การรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัดเป็นวิธีซึ่งต้องใช้ก่อนวิธีผ่าตัด เมื่อไม่ได้ผลเร็ว หรือแพทย์ผู้พิจารณาโดยรอบคอบเห็นว่าจะไม่ได้ผลเท่านั้น การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดจึงเป็นวิธีที่เลือกใช้

ในการรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัดนั้น มีหลักสำคัญอยู่ ดังนี้

๑. **การปฏิบัติทางจิต** ได้แก่การระงับความกังวล ตัดอารมณ์ฉุนเฉียวและลดความเคร่งเครียดในการทำงาน เพื่อป้องกันมิให้น้ำย่อยออกมาก และเนื้อของกระเพาะอาหารมีเลือดมาเลี้ยงมากเกินไป

๒. **การสร้างนิสัยเกี่ยวแก่การรับประทาน** เพื่อป้องกันมิให้น้ำย่อยออกมาก ได้แก่การไม่ปล่อยให้เวลาอาหารล่วงเลยไปโดยไม่จำเป็นอย่างแท้จริง ไม่ปล่อยให้หิวมากเกินไป ควรเป็นที่สังเกตไว้ด้วยว่า การถือเวลาอาหารตรงเกินไปย่อมไม่เป็นการสมควรเหมือนกัน เช่น ในบางโอกาสเราอาจรู้สึกหิวก่อนเวลา การไม่ยอมรับประทานอาหารเพราะยังไม่ถึงเวลาเช่นนี้จะเป็นข้อเสีย เพราะน้ำย่อยจะออกมากในเวลาเช่นนั้น จึงเห็นควรสรุปอย่างกว้าง ๆ ได้ว่า

ก. ไม่ปล่อยให้อาหารเลยเวลา

ข. รับประทานก่อนเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อรู้สึกหิว

ค. รับประทานเพิ่มเวลาขึ้นอีก ในโอกาสที่ร่างกายควรได้รับอาหารเพิ่มขึ้นตามความจำเป็น เช่น เมื่อร่างกายต้องทำงานเพิ่มขึ้น ท่านผู้อ่าน ควรสังเกตว่า อาหารแต่ละมื้อนั้นให้เรี่ยวแรงหรือพลังงานแก่ร่างกายของบุคคลธรรมดาได้ ประมาณ ๔—๖ ชั่วโมงเท่า

นั้นในเวลาทำงาน ส่วนในเวลาที่เราพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการอาหารน้อยเกินไป เช่น อาหารมื้อเย็นอาจเป็นการเพียงพอแก่ร่างกายได้ตั้งแต่ ๑๐—๑๕ ชั่วโมง ด้วยเหตุนี้ ถ้าเราจำเป็นต้องทำงานดึก การเพิ่มเวลาอาหารขึ้นอีกมื้อหนึ่งใกล้เวลานอนจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสมควรอย่างยิ่ง

๓. **การรักษาด้วยยา** ได้แก่ยาที่ช่วยให้ประสาทหรืออารมณ์สงบ ยาตัดอำนาจของประสาทต่อต่อมน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร หรือยาทำลายกรด เป็นอาทิ

๔. **การรักษาด้วยอาหาร** ในระหว่างที่แผลน้ำย่อยทำให้มีอาการปวด การรักษาด้วยอาหารอาจมีผลคล้ายคลึงกับการรักษาด้วยยาเหมือนกัน เพราะอาหารมีอำนาจทำให้ความแรงของน้ำย่อยเจือจางลงประการหนึ่ง นอกนั้นการรับประทานอาหารบ่อยๆ เป็นการป้องกันความหิว จึงเป็นการป้องกันมิให้น้ำย่อยออกมากได้ด้วย

วิธีรักษาด้วยอาหาร มีหลักสำคัญ ดังนี้ :—

ก. รับประทานอาหารอ่อน อาหารรสไม่รุนแรง ลดกาแฟ บุหรี่ และสุรา เพื่อป้องกันมิให้เกิดความรบกวนต่อแผล

ข. รับประทานอาหารบ่อย ๆ เช่น รับประทานนม น้ำข้าว หรือข้าวต้มบ่อย ๆ

๕. **การรักษาด้วยความเย็นจัด**

นายแพทย์แวงเก็นสตีน ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของสหรัฐอเมริกา หรือพอจะกล่าวได้ว่า เป็นศัลยแพทย์ทางกระเพาะอาหารและลำไส้ขนาดชั้นยอด คนหนึ่งของโลก ได้ผ่าตัดกระเพาะอาหารและลำไส้มาหลายสิบปี แต่ท่านผู้นี้ ไม่มีความลำเอียงที่จะนึกว่าการผ่าตัดซึ่งตนเองชำนาญมากนั้นเป็นยอดของวิธีผ่าตัดรักษาโรคแผลน้ำย่อย ตรงกันข้ามกลับเห็นตระหนักยิ่งขึ้นว่า การผ่าตัดควรเป็นสิ่งที่พึงหลีกเลี่ยงถ้าสามารถทำได้ด้วยวิธีอื่น

เพราะไม่มีการผ่าตัดอย่างใดเลยที่ไม่เป็นการเสี่ยงชีวิต และการรักษาด้วยวิธีตัดอวัยวะสำคัญออกไปทิ้งเสียนั้น จะนับว่าเลิศแล้วมิได้ ท่านผู้นี้ได้ค้นคว้าและได้ประสบความสำเร็จขั้นต้นในปัจจุบันด้วยการใช้ความเย็นจัด ทำให้กระเพาะอาหารเย็นจนแข็งชั่วขณะหนึ่ง และปรากฏว่าต่อมผลิตกรดและน้ำย่อยของกระเพาะอาหารถูกทำลายและแผลน้ำย่อยจะหายไปชั่วคราว แม้ว่าการรักษาวิธีนี้จะอยู่ในขั้นประเมินผลก็ตาม แต่ยังแสดงให้เห็นว่า การผ่าตัดไม่ใช่วิธีซึ่งแพทย์เห็นว่าดีที่สุดแล้ว

เช่นเดียวกับการผ่าตัดหรือการรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัด แผลน้ำย่อยที่หายเพราะความเย็นจัดจะกลับเป็นได้อีก แต่เมื่อเป็นอีก การรักษาด้วยความเย็นจัดก็ย่อมทำได้อีกหลาย ๆ ครั้ง ถ้ารักษาด้วยการผ่าตัด ท่านผู้อ่านซึ่งไม่ต้องเป็นแพทย์ก็พอจะรู้ว่ากระเพาะอาหารจะมีเหลือ หรือร่างกายจะทนให้ผ่าตัดได้สักกี่หน

เรามีน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหารไว้ย่อยอาหาร อย่าปล่อยให้น้ำย่อยย่อยกระเพาะและลำไส้ของเราเสียเอง

แผลน้ำย่อยนี้ บางทีเราเรียกกันด้วยชื่อใหม่ว่า "Stress ulcer" หรือ "แผลแห่งความเคร่งเครียด" การจะให้คนเราไม่ห่วงกังวล ไม่ฉุนเฉียว หรือไม่เคร่งเครียดโดยเด็ดขาดนั้น ย่อมเป็นสิ่งยากยิ่ง กล่าวกันว่า นักบริหารบางท่านซึ่งเยือกเย็นที่สุดนั้นบางครั้งก็จำเป็นต้องแสดงละคร แกล้งทำเป็นห่วงกังวล แกล้งทำพื้นเสียเอะอะ โมโหโทโส หรือแกล้งเคร่งเครียดกับงานอย่างเกินควร เพื่อ "เร่งน้ำมัน" ลูกน้อง แต่ไม่ควรปล่อยให้ความกังวล อารมณ์ฉุนเฉียว และความเคร่งเครียดที่เกินขนาดและแท้จริงร่วมกันประสมโรงกับน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยกันย่อยกระเพาะอาหารและลำไส้ของตนเอง

บทที่ ๕

โรคริดสีดวงทวารหนัก

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๔ โรคแผลน้ำย่อยหรือโรคแผลกระเพาะอาหารนั้น ความจริงมักเกิดขึ้นในลำไส้เล็กตอนต้นชิดปลายกระเพาะอาหาร สมุฏฐานที่แน่นอนยังเป็นสิ่งที่ไม่มีใครยืนยันขนาดพิสูจน์ทดลองได้ หลักฐานต่าง ๆ แสดงว่า อารมณ์ฉุนเฉียว ความตึงเครียดแห่งประสาท และการรับประทานอาหารเลยเวลา หรือการปล่อยให้หิวเกินไปมีส่วนสำคัญยิ่ง ทำให้น้ำย่อยอาหารอันมีลักษณะเป็นกรดของกระเพาะอาหาร ไม่ย่อยแต่อาหาร กลับค่อย ๆ สำแดงฤทธิ์ย่อยเนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้นให้เป็นแผล การรักษาโรคแผลน้ำย่อยด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะด้วยยาหรือการผ่าตัด ไม่ให้ผลดีชนิดเด็ดขาด แผลอาจเกิดขึ้นได้อีก

นักบริหารไม่ว่าจะอยู่ในวงการค้า ธุรกิจ กิจการหนังสือพิมพ์ หรือในทางราชการ อาจเป็นโรคแผลน้ำย่อยได้ง่าย เพราะลักษณะการทำงานทำให้องค์ประกอบแห่งสมุฏฐานของโรคนี้มีอยู่ครบ

โรคริดสีดวงทวารหนัก (Hemorhoid, hemo = เลือด — rhea = ไหล rhoid = สภาพคล้ายการไหล Hemorhoid = โรคที่มีสภาพคล้ายเลือดไหล) หรือโรคริดสีดวงทวารหนักนั้น บางทีเรียกกันย่อ ๆ ว่า "ริดสีดวง" เป็นโรคธรรมดาสามัญซึ่งรู้จักกันดี และประชาชนมักวินิจฉัยได้ถูกต้องแม่นยำเท่า ๆ กับแพทย์ คือเมื่อผู้ใดสงสัยหรือลงความเห็นว่าตนเป็นโรคริดสีดวงทวาร โอกาสจะผิดมีน้อยเหลือเกิน นอกจากเป็นโรคธรรมดาสามัญแล้ว โรคนี้ยังเป็นโรคที่แพร่หลายอย่างไม่น่าเชื่อ คือนอกจากผู้ที่เป็นโรคนี้จะยอมรับแล้ว ผู้ซึ่งไม่ยอมรับหรือพูดถึงโรคนี้ของตนเองยังมีอยู่อีกเป็น

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๐๖)

อันมาก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะลักษณะพิเศษอีกอย่างหนึ่งของโรคริดสีดวงทวารคือ เป็นโรคลึกลับ และความเป็นโรคลึกลับนี้เองทำให้คนไข้จำนวนมากอยู่ในภาวะที่เกินจะรักษาได้ง่าย

ความลึกลับประการแรกของโรคริดสีดวงทวารหนักคงจะเป็นเพราะตำแหน่งของโรค ในสมัยปัจจุบัน ซึ่งเป็นสมัยของความหวาดกลัวโรคมะเร็ง ดูจะเป็นความจริงว่า คนไข้หญิง แม้จะยังสาว ยินยอมให้ความสะดวกแก่แพทย์ในการตรวจบริเวณทรวงอกหรือช่องคลอด มากกว่าจะบอกความจริงหรือยินยอมให้แพทย์ตรวจรักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก

ความลึกลับอีกประการหนึ่งของโรคทวารหนักอยู่ที่ความเข้าใจว่า เป็นโรคมีตัว มีเชื้อ หรือมีราก ทำให้อยากหวังผลจากยาที่ประกาศโฆษณาให้กินกันเป็นชุดเพื่อฆ่าตัว ตัดเชื้อ หรือถอนราก ทั้ง ๆ ที่โรคริดสีดวงเป็นโรคไม่มีตัว ไม่มีเชื้อ และไม่มีรากอะไรทั้งสิ้น ตรงกันข้าม สมุฏฐานของโรคนี้เกี่ยวข้องอยู่กับระบบของทางเดินอาหารเป็นส่วนใหญ่

โรคนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร และเหตุใดจึงเป็นโรคที่เป็นกันแพร่หลายในบรรดานักบริหาร ในขั้นแรกเราควรจะได้ทราบเป็นสังเขปว่า กระบวนการต่าง ๆ ของการย่อยอาหารและการขับถ่ายกากอาหาร ในเฉพาะที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคริดสีดวงทวารหนักนั้นมีอยู่อย่างไร

การย่อยอาหารและการขับถ่ายกากอาหาร อาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น กว่าจะถ่ายออกเป็นกาก จำต้องเดินทางเคลื่อนไปในอวัยวะต่าง ๆ ของระบบทางเดินอาหาร นับตั้งแต่ปาก ท่ออาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ เป็นระยะทางยาวถึงประมาณ ๗ เมตร กินเวลาตามธรรมดาประมาณ ๑๖—๒๔ ชั่วโมง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดระยะทางยาวเป็นเรื่องสลับซับซ้อนไม่น้อย แต่พอจะสรุปเป็นตอน ๆ ได้ว่า ท่ออาหารซึ่งมีลักษณะเป็นท่อกลวงตั้งแต่ช่องคอถึงกระเพาะอาหาร เป็นเพียงทางผ่าน การย่อยอาหารเกิดขึ้นตั้งแต่ในปาก กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก การซึมของอาหาร

ที่ย่อยแล้วเกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ในการนี้ร่างกายต้องใช้น้ำเข้าผสมให้อาหารอ่อนตัวลง สะดวกแก่การย่อยและละลายอาหารให้ซึมเข้าไปได้ น้ำที่ต้องใช้นั้นอยู่ในน้ำลาย ในน้ำย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีปริมาณหมุนเวียนคือออกมาในน้ำย่อยแล้วซึมกลับถึงวันละ ๖—๘ ลิตร ถ้าร่างกายไม่ดูด กลับปล่อยให้น้ำมากมายเช่นนี้ ออกปนไปกับอุจจาระจนหมด เราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้

น้ำส่วนใหญ่ที่อยู่ในน้ำย่อยกลับเข้าสู่ร่างกายทางผนังของลำไส้เล็ก พร้อมกับอาหารที่ย่อยแล้ว บางส่วนปนไปกับกากอาหารหรืออุจจาระเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ ระหว่างที่อุจจาระค่อย ๆ เคลื่อนไปในลำไส้ใหญ่ซึ่งมีความยาวประมาณ ๑ เมตร ร่างกายยังสงวนน้ำไว้ต่อไป ไม่ยอมให้น้ำที่ผสมอยู่สูญเสียไปจากร่างกายพร้อมกับอุจจาระทั้งหมด ค่อย ๆ ดูดน้ำกลับคืนเข้าสู่กระแสเลือดเรื่อย ๆ ไปตามระยะเวลา อุจจาระในตอนต้นของลำไส้ใหญ่จึงค่อนข้างเหลว และในปลายทางจะแข็งขึ้นเป็นลำดับ อุจจาระที่เราถ่ายออกจะอ่อนเหลวหรือแข็งเพียงไร จึงย่อมแล้วแต่ค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานมากน้อยเพียงไร ยิ่งค้างอยู่นานมากก็ยิ่งแข็งมาก

สมุฏฐานของโรคริดสีดวงทวารหนัก ริดสีดวงทวารหนักมีลักษณะเป็นหัวหรือเป็นกลีบอยู่ตามขอบของทวารหนัก ภายในประกอบด้วยกลุ่มเส้นเลือดดำซึ่งพองตัวเพราะเลือดเข้าไปคั่ง ตามปกติร่างกายสร้างกลุ่มเส้นเลือดดำเหล่านี้ไว้ ๘ ตำแหน่ง ตามตำแหน่งของกิ่งเส้นเลือดซึ่งกระจายอยู่รอบขอบทวารหนัก ถ้าเลือดในกลุ่มเส้นเลือดเหล่านี้เดินทางกลับเข้าสู่เส้นเลือดดำในช่องท้องได้สะดวก เส้นเลือดใหญ่ในกลุ่มจะไม่พอง และริดสีดวงก็ไม่เกิดขึ้น ตรงกันข้าม ถ้าในช่องท้องหรือในเส้นเลือดดำในช่องท้องมีความดันสูง เลือดดำเดินทางกลับไม่สะดวก เส้นเลือดดำซึ่งอยู่เป็นกลุ่มจะพองตัวเพราะเลือดคั่ง การพองตัวบ่อย ๆ หรือนาน ๆ ของเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดขาดความยืดหยุ่นไม่หดตัวเข้าสภาพเดิม เหมือนลูกโป่งซึ่งถูกอัดลมมากเกินไปและทิ้งไว้นาน ๆ ไม่อาจหดตัวเหมือนเดิมได้ สภาพที่กลุ่มเส้นเลือดบริเวณขอบทวารหนักพองตัวเพราะเลือดคั่งผิดปกติเช่นนี้ คือริดสีดวงทวาร

สาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ความกดดันภายในช่องท้อง หรือในเส้นเลือดดำในช่อง ท้องสูง จนเลือดในกลุ่มเส้นเลือดบริเวณทวารหนักเดินทางกลับไม่สะดวกและทำให้เกิด โรคริดสีดวงทวารหนักนั้น มีอยู่เป็นอันมากเช่น โรคหลายอย่างของตับและโรคท้องผูก เป็นต้น โรคต่าง ๆ ของตับหรือโรคอย่างอื่นซึ่งทำให้เกิดริดสีดวงทวารไม่ใช่โรค แพร่หลาย เราจึงควรผ่านไปได้เลย สาเหตุที่สำคัญมากที่สุดของโรคริดสีดวงทวารคือ โรคท้องผูก อันเป็นสมุฏฐานธรรมดาสามัญของโรคธรรมดาสามัญ

ก่อนจะให้บังเกิดความเข้าใจทั้งในด้านอาการ การป้องกันและการรักษาโรค ริดสีดวง ขอให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาต่อไปเป็นขั้นแรกว่า โรคท้องผูกทำให้เกิดโรค ริดสีดวงทวารได้อย่างไร

เรากลับไปทบทวนข้อความสั้น ๆ ในตอนต้นอีกครั้งหนึ่งว่า ตามธรรมดา อาหารที่ย่อยแล้วจะถูกถ่ายออกเป็นอุจจาระในเวลาประมาณ ๑๖—๒๔ ชั่วโมง อุจจาระที่ ออกนี้จะไม่แข็งหรือเหลวมากนัก เพราะร่างกายกำหนดส่วนของน้ำไว้พอดี เมื่ออุจจาระ เคลื่อนเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ส่วนเหนือทวารหนักแล้ว ความรู้สึกปวดท้องถ่ายเกิดขึ้นเองเป็น ธรรมดาและเป็นอัตโนมัติ ถ้าหากความรู้สึกนี้ไม่เกิดขึ้นก็ดีหรือถูกระงับยับยั้งเสียด้วยเหตุ ใด ๆ ก็ดี น้ำในอุจจาระซึมเข้าสู่กระแสเลือดทำให้อุจจาระแข็งขึ้นเป็นลำดับ การถ่าย อุจจาระในโอกาสต่อไปย่อมต้องเป็นไปโดยความลำบาก ต้องใช้แรงเบ่งให้อุจจาระแข็ง นั้นออก การเกร็งท้องออกแรงเบ่งทำให้ความดันภายในช่องท้องสูงกว่าปกติ เลือดดำใน กลุ่มเส้นเลือดซึ่งไหลกลับได้โดยยากทำให้เส้นเลือดพองตัว

ที่กล่าวมาแล้วนั้น คือขั้นต้นของโรคริดสีดวงที่เกิดขึ้น โดยยังมิได้พิจารณา ถึงอาการอันควรเป็นขั้นต่อไป

การเกิดของอาการ

๑. *อาการปวดถ่วง* หมายถึงอาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระเมื่อถ่ายอุจจระ เสร็จแล้ว อาการเช่นนี้เกิดขึ้น เพราะในบริเวณลำไส้ใหญ่เหนือทวารหนักและรอบ ๆ

ของทวารหนัก ร่างกายได้สร้างประสาทรู้สึกไว้เป็นเหมือนยามประตู เมื่อใดมีอุจจาระหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าไปขยายที่ เมื่อนั้นความรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระจะเกิดขึ้นทันที หัวของริดสีดวงเป็นสิ่งแปลกที่ ซึ่งร่างกายไม่ได้สร้างไว้ตามปกติให้ประสาทรู้สึกเคยชินเมื่อเกิดขึ้น หัวริดสีดวงเบียดที่หรือขยายที่อันมีอยู่จำกัด และทำให้เกิดอาการปวดถ่วงอยู่เสมอ อาการปวดถ่วงจึงมักเป็นอาการขั้นแรก

๒. *ความเจ็บ* เกิดขึ้นเพราะหัวริดสีดวงถูกอุจจาระ ที่แข็งหรือหยาบ ครูดในเวลาถ่าย ทำให้เกิดแผลเล็ก ๆ ซึ่งอาจมองเห็นได้ยาก หรือเกิดอาการอักเสบอย่างชัดเจน อีกประการหนึ่ง ความเจ็บอาจเกิดขึ้นเพราะหัวริดสีดวงถูกทวารหนักบีบ

๓. *อาการเลือดออก* เลือดซึ่งคั่งอยู่มากอาจทำให้เส้นเลือดแตก ส่วนมากเลือดมักจะออกเพราะหัวริดสีดวงถูกอุจจาระแข็งครูด เลือดที่ออกส่วนมากเป็นสีแดงสดออกเป็นหยด ๆ ในขณะถ่ายอุจจาระหรือปนกับอุจจาระ บางทีเป็นเลือดสีดำปนกับอุจจาระการเป็นเช่นนี้ในโรคริดสีดวงทวารหนักแสดงว่า เลือดออกน้อยและหัวริดสีดวงอยู่ลึกการมีเลือดปนอยู่กับอุจจาระนาน ๆ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงจนเลือดนั้นกลายเป็นสีดำ

๔. *การอักเสบหรือมีแผล* การอักเสบของริดสีดวงอาจทำให้มีมูกปนกับเลือดหรืออุจจาระได้บ้าง แต่ถ้ามูกมีมากกว่าเลือด แพทย์มักจะสงสัยเรื่องอื่นนอกเหนือไปจากโรคริดสีดวง การอักเสบอาจเปลี่ยนสภาพกลายเป็นแผล

๕. *อาการมีก้อนเลือดในหัวริดสีดวง* ในบางครั้งถ้าเลือดออกจากเส้นเลือดเส้นใหญ่กว่าธรรมดาและแผลที่เยื่อบุหุ้มหัวริดสีดวงเล็กมากเกินไป หรือเลือดออกจากเส้นเลือดขนาดธรรมดาแต่เยื่อบุไม่มีแผลให้เลือดไหลออกได้ เลือดที่ออกในหัวริดสีดวงจะจับกันเป็นก้อนเลือดค่อนข้างแข็ง ดันเบ่งหัวริดสีดวง และทำให้เกิดความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัสในโรคนี้

๖. *หัวริดสีดวงคา* ในระยะแรกของริดสีดวง ส่วนมากหัวริดสีดวงจะออกมานอกทวารหนักในเวลาถ่ายอุจจาระแล้ว และกลับเข้าภายในช่องทวารหนักได้เอง เมื่อหัว

ริดสีดวงมีขนาดใหญ่มากขึ้น จะไม่กลับเข้าที่เดิมภายในทวารหนักได้ คนไข้จำเป็นต้องใช้มือดันจึงจะกลับเข้าได้ ถ้ารุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อยัดเข้าไปแล้วกลับทะลักออกมาอีกคาอยู่นอกทวารหนัก ทำให้มีความปวดเบ่งหรือความเจ็บอยู่เสมอ เป็นเหตุของความทุกข์ทรมานได้มากในท่านั่ง และขัดต่อการนั่งทำงาน เพราะทุกครั้งที่นั่ง หัวริดสีดวงซึ่งอักเสบอยู่ถูกนั่งทับ

๗ *ดากออก* เป็นอาการขั้นที่ร้ายแรงที่สุดของโรคริดสีดวงทวาร หมายถึงสถานที่หัวริดสีดวง ทั้งหมดและผนังของลำไส้ใหญ่เหนือทวารหนัก ซึ่งถูกเบ่งให้ออกอยู่เสมอทะลักคาอยู่นอกทวารหนัก

อาการซึ่งเป็นผลร้ายหรือโรคแทรกของโรคริดสีดวงทวาร

๑. ความเจ็บปวด เพราะการอักเสบตามธรรมดาหรือการอักเสบจนเป็นหนอง

๒. โรคโลหิตจาง เพราะการเสียเลือดที่ออกจากหัวริดสีดวงเป็นเวลานาน ๆ

ชนิดของริดสีดวงทวาร ริดสีดวงทวารที่เกิดขึ้นแบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. ริดสีดวงนอกทวารหนักหรือ "ริดสีดวงชนิดภายนอก" ชนิดนี้มีความรุนแรงน้อย ส่วนมากมักหายได้ง่าย

๒. ริดสีดวงในทวารหนักหรือ "ริดสีดวงชนิดภายใน" ชนิดนี้มีความรุนแรงมาก และหายได้ยากกว่าชนิดภายนอก

การป้องกัน ข้อความที่กล่าวมาแล้วย่อมแสดงให้เห็นว่า โรคริดสีดวงทวารเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากเชื้อ ไม่มีตัวอย่างหนึ่งอย่างใด แต่เกิดขึ้นจากแรงเบ่งในเวลาถ่ายอุจจาระเพราะโรคท้องผูกมากกว่าอย่างอื่น ๆ การออกแรงเบ่งช่องท้อง เช่น ในอาชีพยกของหนักหรือการคลอดบุตร รวมทั้งการที่ความดันภายในช่องท้องมีสูงขึ้น เช่น ในเวลามีครรภ์เป็นเหตุประกอบและมีความสำคัญรองลงไป ในผู้หญิงเป็นส่วนมาก เมื่อคลอดบุตรแล้วบางทีโรคริดสีดวงก็หายไปได้เอง แต่ที่มักไม่หาย เป็นเพราะโรคท้องผูกเข้าแทรกแซงด้วย

โรคนี้จึงเป็นโรคป้องกันได้ แต่ว่าไม่ง่ายนัก

การป้องกัน นอกจากไม่ให้โรคริดสีดวงเกิดขึ้นแล้ว ยังมีส่วนสำคัญอันจำเป็นและเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา ดังจะได้กล่าวในตอนต่อไป

เหตุใดโรคนี้จึงมักเกิดขึ้นแก่นักบริหารหรือคนทั้งหลาย ที่มีธุระมากนัก เป็นสิ่งที่เราควรเข้าใจ เป็นหลักสำคัญยิ่งของการป้องกัน

นักบริหารมักขาดเวลาที่เป็นของตัวเองในเกือบทุกด้านตั้งแต่การทำงาน การรับประทานอาหารและการพักผ่อนนอนหลับ จนแม้แต่การถ่ายซึ่งเป็นกิจวัตรของร่างกาย เวลาทั้งมวลมักสับสนเร่งรีบไปหมด เป็นเวลาของการเร่งรัดงาน การติดต่อประสานงาน การตรวจสอบผลงานและการดำเนินงานของผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ร่างกายต้องการเวลาที่ค่อนข้างแน่นอนในการถ่ายกากอาหาร และได้สร้างให้เกิดความรู้สึกอย่างอัตโนมัติเพื่อกิจวัตรอันนี้ไว้แล้ว แต่เมื่อเวลาชะงักหรือถูกระงับด้วยเหตุใด ๆ อันมีอยู่มาก ตั้งแต่อารมณ์ เวลาขัดข้องไม่สะดวก สถานที่ไม่เหมาะ งานอย่างอื่นสำคัญกว่า ความเพลิดเพลินในงาน การหลงลืม และร้ายที่สุดคือ "แขกติดพัน" ความรู้สึกอยากถ่ายอันเกิดอยู่หรือจะเกิดอยู่เป็นอัตโนมัติก็หายไป น้ำที่ปนอยู่ในอุจจาระซึมกลับเข้าสู่ร่างกายทางผนังของลำไส้ใหญ่เหนือทวารหนัก ทำให้อุจจาระแข็งเป็นเหตุของโรคท้องผูก

การป้องกันที่สำคัญจึงได้แก่

๑. พยายามให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปตามกำหนดเป็นการประจำ

๒. พยายามจัดหาเวลาที่เหมาะ แล้วฝึกร่างกายให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปตามเวลานั้น เป็นกิจวัตร

๓. พยายามหลีกเลี่ยงไม่ใช้ยาถ่ายหรือ ยาระบายในเมื่อมี อาการท้องผูกเพียงเล็กน้อย เพราะยาถ่ายหรือยาระบายมักทำให้อุจจาระออกมากเกินไป หลังจากวันถ่าย

เพราะฤทธิ์ของยา อุจจาระมีในลำไส้ใหญ่น้อย การถ่ายอุจจาระจะเกิดขึ้นช้า ผิดและเลยวันเวลาที่เคย เป็นเหตุให้เกิดโรคท้องผูกตามมาอีก

ดื่มน้ำให้มากเพื่อให้มีกากอาหารน้ำปนผสมตามสมควร รับประทานผลไม้หรือผักที่มีกากมาก ให้อุจจาระมีเนื้อมากเพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากถ่าย

๔. พยายาม หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัดเกินไปซึ่งจะทำให้เยื่อบุของ ทวารหนักถูกรบกวนเกินสมควร

๕. ให้เวลาในการถ่าย ไม่เร่งร้อนหรือเบ่งแรงเกินไป

๖. ไปถ่ายเสมอเมื่อถึงเวลากำหนด แม้ว่าความรู้สึกยากถ่ายจะไม่เกิดขึ้นในบางครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดนิสัยและจะทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นไปตามปกติ

การรักษา ข้อความเกี่ยวแก่สมุฏฐานและป้องกันโรคริดสีดวงทวารได้ให้ความกระจ่างแจ้งแก่เราแล้ว และพอเป็นทางนำไปสู่การรักษาได้ ๓ ประการ คือ

๑. เป็นโรคซึ่งเกิดขึ้นจากโรคท้องผูกเป็นสาเหตุสำคัญ

๒. โรคท้องผูกเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากนิสัยมากกว่าเหตุอย่างอื่น

๓. ริดสีดวงที่เกิดขึ้น ๒—๓ หัว อาจเป็นเพียงบางส่วนของริดสีดวงที่จะเกิดได้ทั้งหมด เมื่อเป็นเช่นนี้การรักษาโรคริดสีดวงด้วยยาหรือการผ่าตัดไม่ใช่การรักษาเฉพาะโดยตรงให้โรคหายได้เด็ดขาดแน่ การรักษาที่ดีต้องการวิธีต่าง ๆ หลายอย่างประกอบกันตามลักษณะอาการหรือระยะของโรค แพทย์สมัยปัจจุบันส่วนใหญ่นิยมแนะนำให้คนไข้ได้รับการผ่าตัด แต่การผ่าตัดริดสีดวงทวารเป็นการผ่าตัดชนิดที่อาจทำให้มีความเจ็บปวดมากกว่าการผ่าตัดอย่างอื่นที่ใหญ่หลวงกว่าอีกหลายอย่าง เช่น การผ่าตัดไส้ติ่ง การผ่าตัดกระเพาะอาหาร เป็นต้น อีกประการหนึ่ง คนไข้บางคนอาจประสบกับความผิดหวังภายหลังการผ่าตัด เช่น ช่องทวารหนักตีบ ถ้าคนไข้ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์โดยถูกต้อง

หรือการกลับเป็นโรคริดสีดวง เป็นสิ่งสำคัญให้คนไข้พยายามหลีกเลี่ยงการผ่าตัด ทำให้การผ่าตัดเป็นวิธีรักษาซึ่งได้รับการวิพากษ์วิจารณ์มากกว่าการรักษาอย่างอื่น ๆ และทำให้เกิดปัญหาอยู่เสมอว่า

๑. การรักษาทางยามีอย่างไรบ้าง และได้ผลหรือไม่อย่างไร

๒. การรักษาด้วยวิธีฉีดยามีประโยชน์มากน้อยเพียงไร

๓. การรักษาด้วยวิธีใช้ยากัดให้หัวริดสีดวงหลุดดีหรือไม่

๔. การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดดีหรือไม่ดีอย่างไร

การรักษาโรคริดสีดวงทางยามีอย่างใดบ้างและได้ผลหรือไม่อย่างไร

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคริดสีดวงแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ยาระบายซึ่งอาจเป็นยาระบายอ่อน ๆ เพื่อให้อุจจาระอ่อนหรือชนิดซึ่งมีน้ำมันพาราพื่นผสมเพื่อให้อุจจาระเหลวและลื่น จะได้ไม่ครูดหัวริดสีดวง อย่างไรก็ตาม การรับประทานยาถ่ายหรือยาระบายอย่างใด ๆ เป็นกิจวัตร จะทำให้ร่างกายเคยต่อการใช้ยาจนกลายเป็นนิสัย และอาจทำให้ท้องผูกมากขึ้นเมื่อหยุดรับประทานยา

๒. ยาเฉพาะที่ ได้แก่ยาสีผึ้งประเภทบรรจุหลอดตะกั่วแบบหลอดยาสีฟัน สำหรับบีบฉีดเข้าทวารหนัก หรือยาแท่ง ยาเม็ด สำหรับเหน็บ ยาเหล่านี้อาจมีส่วนประกอบซึ่งเป็นยาสมานแผล ยาลดการอักเสบ ยาระงับเชื้อ และส่วนมากมักมียาระงับปวดปนอยู่ด้วย บางชนิดมียาปฏิชีวนะผสม การเลือกใช้ยาประเภทนี้ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์เสียสักครั้งหนึ่ง เพื่อให้ได้ยาที่เหมาะ

การใช้ยาเหล่านี้ ประกอบกับการระมัดระวังมิให้ท้องผูก จะเป็นการรักษาที่เพียงพอสำหรับโรคริดสีดวงในระยะแรกเริ่ม ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงการรักษาอย่างอื่นต่อไป

การรักษาด้วยวิธีฉีดยามีประโยชน์มากน้อยเพียงไร

การฉีดยาเพื่อรักษาโรคริดสีดวงทวาร หมายถึงการฉีดยาบางอย่างเข้าที่หัวริดสีดวงโดยตรง เพื่อให้หัวริดสีดวงเล็ก ๆ ฝ่อลงไปหรือให้เลือดออกไม่รุนแรงหยุดลง ไม่หมายถึงการฉีดให้หัวริดสีดวงหลุดซึ่งจะได้กล่าวต่อไป การฉีดยาเพื่อให้หัวริดสีดวงฝ่อหรือเลือดหยุดนี้อาจทำให้ริดสีดวงขนาดเล็ก ๆ หายไปเลย หรืออาจทำให้ริดสีดวงขนาดใหญ่สงบไปได้ระยะหนึ่ง จะหายไปได้นานหรือสงบไปได้นานเพียงไรย่อมขึ้นอยู่กับการขจัดสาเหตุ คือโรคท้องผูก

การรักษาด้วยวิธีใช้ยากัดให้หัวริดสีดวงหลุดดีหรือไม่

การใช้ยากัดหัว ริดสีดวงหลุดส่วนมากอาศัยกรดป้ายหรือฉีดเข้าหัวริดสีดวง ทำให้หัวริดสีดวงเน่าและหลุดออก ตามลักษณะของวิธีการพอจะกล่าวได้ว่า เป็นการรักษาที่ให้ผลเด็ดขาดกว่าการรักษาทางยา หรือใช้ยาฉีดเพื่อให้หัวริดสีดวงฝ่อ แต่ไม่น่าสพึงกลัวอย่างการรักษาด้วยวิธีผ่าตัด เป็นทำนองการผ่อนปรนลงมาเข้าถึงจิตใจของประชาชนเป็นส่วนใหญ่ ให้บังเกิดความสนใจตั้งแต่ได้ยินชื่อและให้เลื่อมใสศรัทธาเป็นสิ่งน่าชวนให้ลอง อย่างไรก็ตาม ความไม่น่าสพึงกลัวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเป็นเรื่องสองเรื่อง ซึ่งในบางโอกาสไม่เป็นไปด้วยกัน หรือใกล้ชิดกันเลย สำหรับเรื่องการรักษาโรคริดสีดวงทวารสภาพทั้งสองนี้ห่างจากกันมากทีเดียว เพราะอำนาจของกรดที่กัด ไม่แสดงฤทธิ์จำเพาะที่ฐานของหัวริดสีดวงเท่านั้น กระจายเป็นบริเวณออกไปโดยรอบ ทำให้เกิดการอักเสบและเนื้อตายกว้างขวางกว่าคมมีดตัด ขอบรอบทวารหนักซึ่งกลายเป็นแผลเป็นจะหดตัวแข็งเช่นเดียวกับแผลเป็นยึดข้อศอกในคนที่ถูกกรด ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกหรือเป็นแผลที่ข้อพับ อาการของรูทวารหนักตีบมักค่อย ๆ เกิดขึ้นระยะหลัง ภายหลังที่หัวริดสีดวงหลุดไปแล้วเป็นเวลานาน หนึ่งปีหรือสองสามปี อาการรูทวารหนักตีบอาจไม่เกิดขึ้นทุกราย แต่ถ้าเกิดขึ้น ประสพการณ์เช่นนั้นเป็นสิ่งที่คนไข้และศัลยแพทย์ผู้จำต้องแก้ไขจะลืมได้ยากยิ่ง

การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดดีหรือไม่อย่างไร

คนไข้ส่วนมากซึ่งให้แพทย์ตรวจรักษาโรคนี้มักอยู่ในระยะซึ่งเลยระยะแรกไปแล้ว ในระยะเช่นนี้การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดนับได้ว่าจำเป็นและได้ผลเด็ดขาด คือ หัวริดสีดวงหายไปโดยเร็ว ข้อเสียของการผ่าตัด คือ ความเจ็บปวดซึ่งมีอยู่บ้างเป็นธรรมดาในระยะภายหลังการผ่าตัด อาการแทรกแซง คือ การตีบของทวารหนักเกิดขึ้นได้ยาก ถ้าหากคนไข้จะได้ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์โดยเคร่งเครัด ข้อเสียสำคัญอีกอย่างหนึ่งของการผ่าตัด ซึ่งมักจะทำให้คนไข้ผิดหวังอยู่เสมอ ก็คือ การกลับเป็นโรคนี้ได้อีก ทั้งนี้ ก็เพราะการผ่าตัดมีประโยชน์แน่นอนในการรักษาหัวริดสีดวงที่เป็นขึ้นแล้วเท่านั้น หัวอื่นที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก

การรักษาโรค ริดสีดวงทวารหนัก ด้วยการผ่าตัด อย่างเดียวไม่ เป็นการเพียงพอ การระมัดระวังรักษาตัวเองของคนไข้ มิให้ท้องผูกเป็นสิ่งจำเป็นเช่นเดียวกับการรักษาทางยาเหมือนกัน การผ่าตัดทำให้เจ็บปวดแต่คงมีผลคุ้ม ถ้าคิดว่าการเจ็บปวดเพราะการผ่าตัดมีอยู่เพียงชั่วระยะเวลาสั้น บางทีความเจ็บปวดเพราะการผ่าตัดปลดเปลื้องสิ่งที่ทำให้ทนทุกข์ทรมานแล้วเป็นเวลานาน บางทีความเจ็บปวดเพราะการผ่าตัดสักครั้ง อาจเป็นสิ่งจูงใจให้ระมัดระวังไม่ให้ท้องผูก จะได้ไม่ต้องเป็นริดสีดวงและจะต้องผ่าตัดอีก การผ่าตัดซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษนั้น มีคุณมากกว่าโทษด้วยประการฉะนี้

ในด้านการปฏิบัติเพื่ออนามัยนั้น เราจะได้ยินอยู่เสมอว่า เราควรรับประทานอาหารเป็นเวลา นอนเป็นเวลาและนอนให้เพียงพอ มีการออกกำลังกายตามสมควร แต่ผู้ที่เห็นความสำคัญ การถ่ายอุจจาระให้เป็นไปตามกำหนด เวลาและในทางที่ถูกที่ควรนั้นนับว่ายังมีอยู่น้อย น้อยคนที่จะคิดเปรียบเทียบด้วยวิธีนึกง่าย ๆ ว่า รถยนต์ที่เราใช้อยู่เป็นประจำและทำด้วยโลหะอันแข็งแกร่งเป็นส่วนใหญ่จะมีอันเป็นไปเช่นไร ถ้ากากเชื้อเพลิงหรือไอเสียขัดข้อง ไม่ได้ระบายออกตามจังหวะ นักบริหารมีแต่เรื่องอันเป็นภาระให้ละเลยกิจวัตรต่าง ๆ ของชีวิตได้ง่าย การนั่งนาน เกาะอยู่กับโต๊ะทำงาน จมอยู่ในที่

ประชุมหรือติดพันอยู่กับแขก เป็นพฤติการณ์ที่ทำให้โรคท้องผูกเกิดขึ้นได้ง่าย และเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของโรคริดสีดวงทวารหนัก

การปฏิบัติตนเพื่ออนามัยอีกวิธีหนึ่งคงไม่ยากเกินไปและไม่เล็กน้อยเกินไป

บทที่ ๖

อาหารเป็นพิษ-ความอ้วน

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๕ โรคริดสีดวงทวารหนักเป็นโรคธรรมดาสามัญ เพราะการวินิจฉัยได้ไม่ยาก ไม่ต้องเป็นหมอก็วินิจฉัยแม่นเท่า ๆ กับหมอ รักษาไม่ยาก และเป็นโรคที่จัดได้ว่า เป็นโรคลึกลับ เพราะไม่มีใครพูดถึง ผู้ที่เป็นโรคนี้มักอาย ไม่อยากให้ใครรู้ สาเหตุสำคัญของโรคนี้คือ โรคท้องผูกซึ่งเกิดขึ้นได้ง่ายแก่นักบริหาร เพราะภาระรอบตัว ทำให้ ลืมสนใจ ต่อการปฏิบัติ เพื่ออนามัย ในการให้ ร่างกาย ขับถ่ายกาก อาหารตามเวลา หรือเพราะเห็นว่าการปฏิบัติเพื่ออนามัยอย่างอื่น ๆ สำคัญกว่า

ในสมัยหนึ่ง ทั้งแพทย์และผู้ที่ไม่ใช่แพทย์มีความเห็นตรงกันว่า ความอ้วนคือเครื่องหมายแห่งสุขภาพที่สมบูรณ์ นอกนั้นเรายังเห็นว่า ความอ้วนคือเครื่องแสดงความเป็นผู้มีบุญวาสนา เป็นเครื่องหมายแห่งความมีสง่าราศี

ในสมัยนี้เราเข้าใจกันโดยถูกต้องว่า ความอ้วนคือเครื่องแสดงสุขภาพที่สมบูรณ์มากเกินไป เป็นความผิดปกติอย่างหนึ่งของร่างกาย และต้องการรักษาเช่นเดียวกับโรค ในการรับประกันของบริษัทประกันชีวิตหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาและในยุโรปได้มีความนิยมคิดค่าประกันตามส่วนของน้ำหนักตัวที่สูงขึ้นไปกว่ามาตราฐาน ความจริงยังแสดงต่อไปอีกว่า การรักษาหรือการลดน้ำหนักของผู้ซึ่งอ้วนมากเกินไปเป็นภาระที่ยากกว่าการรักษาโรคหลายสิบอย่าง

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗)

เรารับประทานยาเพื่อป้องกันโรค รักษาโรคหรืออาการของโรค ถ้าเมื่อใดเรารับประทานยามากเกินไป อาการพิษของยาย่อมเกิดขึ้น และเราเรียกอาการของโรคที่เกิดขึ้นว่า ยาเป็นพิษ ความจริงคำว่า "อาหารเป็นพิษ" นั้น เรามักใช้กันเมื่อมีอาการพิษบังเกิดขึ้นเพราะความบูดเน่าของอาหาร หรืออาการนั้นมีเชื้อโรคหรือมีพิษอย่างใดอย่างหนึ่งปนอยู่ การที่เรียกความอ้วนว่า "อาหารเป็นพิษ" ในบทความเรื่องนี้อาจจะไม่ถูกต้อง แต่เห็นสมควรที่จะเรียกเช่นนั้นด้วยความมุ่งหมายที่จะให้ท่านผู้อ่านเกิดความสนใจเสียแต่ในเบื้องต้น ว่าอาหารซึ่งเป็นสิ่งมีประโยชน์และจำเป็นแก่ร่างกายนั้น ถ้าบริโภคมากเกินไปแล้ว ย่อมทำให้เป็นพิษเป็นโรคได้เหมือนกัน อีกประการหนึ่งเป็นความประสงค์ให้เห็นว่า ความอ้วนเป็นโรคหรืออาการร้ายแรงอย่างหนึ่งเกิดจากอาหาร และควรจะได้รับทั้งการป้องกันและแก้ไขเช่นเดียวกับโรคอย่างอื่น ๆ

ความอ้วนไม่ดีอย่างไร

บางทีเรามักเข้าใจกันว่า ผู้ลดความอ้วนหรือผู้กลัวอ้วนมีความประสงค์ไปในด้านความสวยงาม เพราะสมัยนี้เป็นสมัยของความนิยมเช่นนั้น ความจริงความมุ่งหมายของการลดความอ้วน หรือการแนะนำให้พยายามรักษาน้ำหนักพอดีของร่างกาย หาได้มีแต่เพียงแค่นั้นไม่ เราจึงควรพิจารณากันต่อไปให้ละเอียดว่าความอ้วนไม่ดีอย่างไร เพื่อจะได้เป็นมูลฐานให้เห็นความจำเป็นในเรื่องลดความอ้วน หรือการพยายามรักษาร่างกายมิให้อ้วน

ในด้านความสวยงามหรือรูปทรงนั้น กล่าวโดยทั่วไป แม้ว่าในบางสมัยจะมีการนิยมความอ้วนหรือความท้วมกันก็ตาม แต่รูปร่างที่ค่อนข้างไปทางผอมได้รับความนิยมมากกว่าในทุกสมัย นางเอกในนวนิยายต่าง ๆ ล้วนแต่เอวบางร่างน้อย พระเอกรูปร่างโปร่งหรือสันทัดทั้งสิ้น

ในด้านเศรษฐกิจ น้ำหนักร่างกายที่เพิ่มขึ้นเสมอย่อมเป็นปัญหาอย่างมาก เพราะเจ้าของร่างกายเช่นนั้นต้องการเครื่องแต่งกายชุดใหม่อยู่เสมอ

ผลกระทบของความอ้วนต่อสุขภาพนั้นจะเห็นได้ง่ายด้วยอุธาหรณ์ว่า บุคคลควรจะมีน้ำหนักเพียง ๖๐ กิโลกรัมเป็นมาตรฐานพอดี ตามเกณฑ์ของอายุและความสูง ถ้าอ้วนเกินไปและสมมติว่า มีน้ำหนักร่างกายถึง ๗๐ กิโลกรัม บุคคลผู้นั้นต้องตกอยู่ในสภาพที่เหมือนกรรมกรถูกบังคับให้แบกของหนักอีก ๑๐ กิโลกรัมไปเกือบทุกอิริยาบทวันละ ๑๖ ชั่วโมงทุกวัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมทำให้

๑. ร่างกายเหน็ดเหนื่อยอยู่เสมอ ทำให้ต้องการอาหารมากขึ้น และจะยิ่งทำให้อ้วนมากขึ้น

๒. หัวใจ ซึ่งเปรียบได้ว่าเป็นเครื่องยนต์ส่วนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของร่างกาย ต้องทำงานมากขึ้น ทำงานเกินกำลังและจะต้องมีอันเป็นไปให้เสื่อมไปได้ง่าย ถ้าเนื้อมันมีมากจนเข้าไปแทรกในเยื่อหุ้มหัวใจหรือในกล้ามเนื้อของหัวใจ หัวใจก็ย่อมจะทำงานไม่สะดวก หรือเสื่อมได้ง่ายยิ่งขึ้น อีกประการหนึ่งควรได้เป็นที่ทราบว่า เนื้อมันในร่างกายไม่ได้แทรกอยู่ในเนื้อหรือตามอวัยวะต่าง ๆ ในสภาพของไขมัน แต่อยู่ในเซลล์หรือต้องมีเซลล์เป็นตัวเก็บเหมือนเสบียงต้องการยุ้ง เซลล์ทุกอย่างต้องการเลือดเลี้ยงเมื่อเราอ้วนมากขึ้น หัวใจย่อมทำงานสูบโลหิตไปเลี้ยงเซลล์เนื้อมันมากขึ้น หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นเช่นนี้ ถ้าไม่เสื่อมหรือวายไป อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูงได้เหมือนกัน

๓. เนื้อมัน ซึ่งมีมากขึ้นในช่องท้องในลักษณะของมันเปลว ย่อมทำให้ท้องแน่นหายใจไม่สะดวก เพราะกระบังลมเคลื่อนไหวได้ไม่คล่อง

๔. เนื้อมันตามส่วนนอกของร่างกาย เช่น ต้นแขน ต้นขา รักแร้ หน้าท้อง ประกอบกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ทำให้คนอ้วนส่วนมากอุ้ยอ้าย ขาดความแคล่วคล่อง จะนั่งหรือก้มไม่สะดวก

๕. น้ำหนักที่มากขึ้นทำให้ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อกระดูกสันหลังรับน้ำหนักมาก เป็นเหตุของการเป็นโรคข้อได้ง่าย เหมือนดังข้อต่อล้อรถหรือโครงรถ จะเสื่อมได้ง่าย ถ้ารถมีตัวถังใหญ่เกินควรหรือน้ำหนักบรรทุกมากเกินไป อีกประการหนึ่ง คนอ้วนส่วนใหญ่มีศูนย์ถ่วงของน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากที่ท้องซึ่งจะโย้ออกไปข้างหน้า กล้ามเนื้อสันหลังต้องออกแรงมากอยู่เสมอที่ต้องคอยดึงรั้งไว้เพื่อให้ลำตัวตั้งตรง ความอ้วนจึงเป็นสาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งของโรคปวดหลัง

๖. คนเราที่อ้วนนั้นเพราะมีอาหารเหลืออยู่มากในร่างกายตับอ่อนซึ่งมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนสำหรับเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงานจึงต้องทำงานมาก วันหนึ่งถ้าตับอ่อนต้องทำงานมากเช่นนี้เสื่อมลง ร่างกายก็จะขาดฮอร์โมนดังที่ว่าคืออินซูลิน ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ ทำให้เป็นโรคเบาหวาน คนอ้วนจึงเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย

๗. ไขมันซึ่งอยู่ในกระแสเลือดของคนเรานั้น เป็นไขมันที่ถูกย่อยลงไปแล้วเรียกว่า "โฆเลสเตอรอล" ในทางแพทย์เชื่อกันว่า โฆเลสเตอรอล เปรียบได้เหมือนตะกอนขุ่นในน้ำ ถ้ามีมาก ย่อมเกาะติดผนังในเส้นเลือดได้ง่ายเหมือนคราบตะกอนในกาต้มน้ำ ทำให้เลือดไหลไม่สะดวก ถ้าคราบตะกอนของโฆเลสเตอรอลมีมาก จนทำให้เส้นเลือดในหัวใจหรือสมองอุดตันในผู้ใด ผู้นั้นอาจมีแต่ร่างปราศจากวิญญาณได้ง่ายร่างที่พิการหรือร่างที่เป็นอัมพาต

สาเหตุของความอ้วน

ความอ้วนเกิดขึ้นได้เพราะสาเหตุอย่างเดียวคือ ร่างกายใช้อาหารน้อยกว่าอาหารที่ได้รับ อาหารที่เหลือกลายเป็นไขมันซึ่งร่างกายเก็บไว้เป็นเสบียง สาเหตุที่ทำให้ร่างกายใช้อาหารที่ได้น้อยกว่าอาหารที่ได้รับนั้นแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ความวิปริตหรือโรคของต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมไธรอยด์ (ที่คอ) ต่อมใต้สมอง ต่อมอสุจิในผู้ชาย หรือต่อมรังไข่ในผู้หญิง

สาเหตุประเภทนี้มีความสำคัญแต่ในทางทฤษฎี ในคนอ้วนเรือนหมื่นบางทีจะหาสาเหตุนี้สักรายเดียวก็ยากเต็มที

๒. การบริโภคอาหารมากเกินไป หรือบริโภคอาหารปริมาณธรรมดา แต่ร่างกายใช้พลังงานน้อยเกินไป สาเหตุประเภทนี้เป็นเรื่องธรรมดา วินิจฉัยอย่างเดาก็ไม่ผิด ไม่ต้องตรวจก็วินิจฉัยได้ขนาดที่เรียกว่าโอกาสผิดน้อย แต่เป็นสาเหตุที่คนอ้วนส่วนมากไม่น้อยรับหรือบางทีเข้าใจได้ยาก

เมื่อพูดถึงสาเหตุของความอ้วนมาแล้วทั้งสองประเภท เราจะเห็นได้ง่ายว่าสาเหตุประเภทแรกไม่มีความสำคัญ แต่สาเหตุประเภทที่สองสำคัญกว่าเป็นอย่างยิ่ง ถ้าเราจะนึกถึงประจักษ์พยานอย่างง่าย ๆ รอบ ๆ ตัวเรา คือ คนส่วนมากจะเริ่มอ้วนเมื่อย่างเข้า ๔๐ ปีไปแล้ว เพราะเริ่มมีความเฉื่อยชาลงไปกว่าเด็กหนุ่มสาว พระภิกษุสามเณรที่อ้วนมีน้อยเพราะฉันอาหารเพียงวันละ ๒ ครั้ง ทหารที่อ้วนมีน้อยกว่าพลเรือนเพราะต้องออกกำลังอยู่เสมอ นักกีฬาที่อ้วนก็หาได้ไม่มากนัก ผู้ถูกกักขังและถูกจำกัดอาหารย่อมจะมีร่างกายผอมเป็นส่วนมาก

การรักษาตามหลักการไม่น่าจะยากนักแต่ในทางปฏิบัติคือทำอย่างไร น้ำหนักตัวจะลดลงได้อย่างใจหวังนั้น กลับเป็นเรื่องที่ยากมาก ทั้งนี้ ก็เพราะอาหารเป็นของอร่อยยั่วเย้าเราอยู่เป็นนิจ เราจึงจำเป็นต้องทราบต่อไปด้วยว่าอาหารอย่างใด วิธีรับประทานอย่างไร มีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันอย่างไร

อาหารแต่ละประเภทมีส่วนเกี่ยวข้องกับความอ้วนอย่างไร

อาหารที่เรารับประทานนั้นแบ่งออกเป็นเนื้อแท้ได้ ๓ ประเภท คือ

๑. อาหารประเภทเนื้อ มีธาตุโปรตีนเป็นสำคัญ เมื่อเข้าสู่ร่างกายและได้รับการย่อยแล้ว กลายเป็นส่วนที่จะประกอบเป็นเซลล์เข้าเสริมให้ร่างกายเติบโต หรือเข้าซ่อมสิ่งที่สึกหรอของร่างกาย เปรียบได้เหมือนอิฐที่ก่อเป็นตัวตึกหรือเหล็กของโครงรถ ตามธรรมดาร่างกายจะไม่ใช้โปรตีน เป็นพลังงานหรือเชื้อเพลิงอย่างน้ำมันเชื้อเพลิงของรถ

ซึ่งทำให้รถเคลื่อน นอกจากในยามจำเป็นที่ร่างกายขาดอาหารอย่างอื่นซึ่งใช้เป็นพลังงานอยู่ตามปกติ

๒. อาหารประเภทไขมัน เมื่อได้รับการย่อยและซึมเข้าสู่ร่างกายแล้วจะกระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นเสบียงอาหาร ถ้าร่างกายต้องการพลังงานพิเศษจึงจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน

อาหารประเภทนี้เรามักเข้าใจกันอย่างผิวเผินว่าทำให้อ้วนได้ง่าย อาจจะมีส่วนจริงอยู่บ้าง ถ้าได้มากเกินไปก็คงเหลือเป็นไขมันแน่ แต่ไม่มีความสำคัญมากนักที่ทำให้อ้วน เพราะคนเราไม่ได้รับประทานอาหารไขมันมากนัก แต่ละมื้อ เราจะเห็นว่า เรารับประทานอาหารเนื้อและอาหารแป้งมากกว่าไขมัน อาหารประเภทไขมันมีคุณสมบัติในตัวของมันเองที่จะยับยั้งไม่ให้คนเรารับประทานได้มากนัก คือเลี่ยนและมีราคาที่ค่อนข้างแพง

๓. อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลหรือที่เรียกว่า คาโบร์ไฮเดรต อาหารแป้งนั้น เมื่อย่อยแล้ว ใช้เป็นพลังงานได้ง่ายกว่าอาหารทั้งสองประเภทที่กล่าวมาแล้ว และจะใช้ก่อนอาหารไขมันหรือเนื้อเสมอไป ถ้าเหลือใช้ ร่างกายจะเก็บไว้เป็นเสบียงเก็บอยู่ในตับและกล้ามเนื้อในสภาพของสารเคมีชนิดหนึ่งเรียกว่า "กลัยโคเย่น" ถ้ายังเหลือต่อไปอีก ร่างกายมีอำนาจเปลี่ยนน้ำตาลได้เป็นไขมันกระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ เมื่อใดต้องการพลังงานพิเศษ ร่างกายจะใช้น้ำตาลเสบียงก่อน เมื่อใดน้ำตาลเสบียงหรือกลัย-โคเย่นไม่มีพอ จึงจะใช้ไขมัน เหตุนี้ย่อมทำให้เห็นได้ว่า ถ้าเราบริโภคอาหารมากหรือใช้พลังงานน้อย ไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ทั้งที่ได้จากอาหารไขมันโดยตรงและที่เกิดจากอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล จึงมีโอกาสเพิ่มพูนขึ้นได้ง่ายและหมดไปได้ยาก

อีกประการหนึ่ง เราควรนึกถึงความจริงอีกข้อหนึ่งที่ว่า อาหารแป้งและน้ำตาลเป็นอาหารหลักของมนุษยชาติ เพราะราคาถูกกว่าอาหารอย่างอื่น ๆ ในทุกประเภท

และนำมาประกอบเป็นอาหารได้มาก เป็นทั้งของคาว ของหวานและของว่าง อาหารที่จัดว่าเป็นอาหารแป้งนี้มีอยู่มากมายในรูปลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ข้าว มันเทศ มันฝรั่ง เส้นหมี่ เส้นบะหมี่ เส้นก๊วยเตี๋ยว มักกะโรนี ขนมปัง ขนมปังกรอบ ฯลฯ ในแต่ละวันเรารับประทานอาหารกันอย่างน้อย ๓ มื้อ ทุกมื้อมีอาหารแป้งมากกว่าอาหารประเภทอื่น มิหนำซ้ำ เรายังรับประทานของหวานซึ่งส่วนมากเป็นแป้งอีก นอกนั้นเรายังรับประทานน้ำตาลอีกวันละหลายครั้งเป็นของแถม เช่น เครื่องดื่มต่าง ๆ อีกหลายมื้อ หลังอาหารบ้าง ระหว่างอาหารบ้าง และบางทียังมีแถมก่อนอาหารอีก

อาหารคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารประเภทแป้งและน้ำตาล จึงเป็นอาหารที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้อ้วนและเป็นศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดของผู้ที่จะลดความอ้วน

ในขั้นแรกนี้ นับว่าเรามีเหตุผลให้เข้าใจได้อย่างชัดเจนแล้วถึงอาหารที่ทำให้อ้วน และจะได้พิจารณาต่อไปว่าความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรจากวิธีของการรับประทาน

วิธีรับประทานที่ทำให้อ้วน

๑. การรับประทานอาหารอย่างธรรมดา เช่นวันละ ๓ เวลา แต่ละเวลาได้บริโภคอาหารปริมาณและชนิดธรรมดา วิธีนี้ทำให้อ้วนได้สำหรับผู้ซึ่งกำลังเริ่มอ้วนขึ้น เพราะการใช้อาหารลดลงไปจากเดิม เปรียบได้เหมือนถังน้ำซึ่งมีท่อส่งน้ำเข้าและท่อจ่ายน้ำออก ถ้าปริมาณน้ำที่ถ่ายออกลดลง แต่ปริมาณที่ไหลเข้ายังเท่าเดิมอยู่ น้ำก็จะล้นเป็นแน่

๒. การอดรับประทานอาหารเช้าเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมแพร่หลายมากสำหรับผู้ประสงค์ลดความอ้วน เมื่ออดอาหารเช้า แต่ต้องทำงานตลอดวัน ผู้อดอาหารก็มักจะหิวก่อนต้องรับประทานจุก ๆ จิก ๆ เพื่อแก้หิว เมื่อถึงมื้อเที่ยง บางทีก็ยับยั้งต่อไปอีกพอถึงมื้อเย็น ความทรหดอดทนมักจะหมดไปสำหรับวันนั้น และจะรับประทานอย่างเต็มที่ภาย

หลังมื้อเย็น กล่าวโดยทั่วไปคนเราก็หลับพักผ่อน ระยะนี้เองจึงเป็นระยะสำคัญที่ร่างกายจะมีอาหารเหลือใช้ให้กลายเป็นไขมันได้อย่างเต็มที่

๓. การรับประทานอาหารจุก ๆ จิก ๆ ได้แก่การรับประทานเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนอาหาร หลังอาหาร หรือระหว่างอาหาร บางทีเราคิดว่า แต่ละครั้งเป็นเพียงจำนวนน้อยเท่านั้น ถ้าจะเปรียบคนที่เริ่มอ้วนหรืออ้วนอยู่แล้วเหมือนถังน้ำที่เต็มแล้ว จะเห็นได้ง่ายว่า น้ำเพิ่มเติมไม่กี่หยดก็จะทำให้ถังน้ำล้นได้เสมอ คนเรานั้นบางทีเราลืมนึกไปว่าเราดำรงชีพอยู่ด้วยปัจจัยสี่ แต่เมื่อใดว่างเราก็จะมักนึกถึงการซ่อมแซมปรับปรุงบ้าน อยากได้เสื้อผ้าสวย ๆ นึกถึงร่างกายรวมทั้งยารักษาโรค และนึกหาอาหารรับประทาน

ในสมัยปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่า ตั้งแต่เวลาอาหารเย็นถึงเวลานอนซึ่งมักเป็นเวลาของการนั่งชมโทรทัศน์นั้น ส่วนมากเรารับประทานอาหารกันอยู่เสมอ ร้านอาหารจำนวนมากตั้งอยู่ได้เพราะมีอาหารแปลก ๆ ไว้รับรองลูกค้าในเวลาว่าง

๔. การรับประทานอาหารชนิดที่ผิด คนส่วนมากซึ่งกำลังอ้วนขึ้นและเริ่มสนใจต่อการลดน้ำหนักมักกล่าวเสมอว่า "วันหนึ่ง ๆ ไม่ค่อยได้รับประทานอะไรเป็นเนื้อเป็นหนัง (อันหมายถึงไม่ได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพสูง เช่น นม ไข่ เนื้อ เป็นอาทิ) เดี๋ยวนี้รับประทานแต่ข้าว" ข้าวนี้เองเป็นตัวร้ายของความอ้วนดังที่ทราบแล้ว

๕. การรับประทานมากเกินไป ข้อนี้เกือบจะเว้นเสียได้โดยมิต้องกล่าวถึง แต่ความจริงมีความสำคัญเป็นพิเศษ และผู้ประสงค์จะลดความอ้วนหรือป้องกันมิให้อ้วนต้องสนใจเป็นพิเศษด้วย ที่กล่าวไว้เช่นนี้ก็เพราะการรับประทานอาหารซึ่งมองด้วยสายตาอย่างธรรมดาว่าไม่มากเกินไปหรือเป็นการรับประทานแต่พออิ่มแล้วนั้น ความจริงถ้ามองด้วยสายตาของ แพทย์ที่จะให้คำแนะนำในการ ลดน้ำหนักแล้วมัก เป็นการรับประทานมากเกินไปเสมอ และจะขอยกตัวอย่างไว้ให้เห็นได้ง่าย ๆ ว่า คนเราส่วนมากเมื่อรับประทานอาหาร (ของคาว) จนอิ่มและวางช้อนแล้วทุกมื้อ พอมีของหวานหรือผลไม้มาวางไว้

ข้างหน้า เราก็รับประทานต่อไปอีก นี่คือตัวอย่างของการรับประทานอาหารมากเกินไปประเภทที่เกิดอยู่เสมอ ๆ

การลดน้ำหนัก เช่นเดียวกับการรักษาโรคอย่างอื่น ๆ การลดน้ำหนักหรือป้องกันน้ำหนักตัวมิให้เพิ่มขึ้น ต้องการทั้งหลักการและวิธีการ

หลักการที่สำคัญมีดังนี้

๑. การป้องกันมิให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น นับตั้งแต่อายุเริ่มเข้าวัย ๔๐ ปี หรือเมื่อเห็นว่าน้ำหนักตัวเริ่มเพิ่มขึ้น การป้องกันที่ว่านี้คือ การนำวิธีลดน้ำหนักตัวมาใช้นั่นเอง แต่เป็นการเริ่มกระทำเสียก่อนน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรืออ้วนแล้ว

๒. การลดน้ำหนัก อาศัยหลักแห่งความรู้ที่ว่า ความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว นำมาใช้ในทางตรงข้าม

ก. ให้ร่างกายใช้อาหารมากขึ้น คือ การทำงานที่ออกแรงและการออกกำลังกาย

ข. ลดการรับประทานอาหาร

— การใช้ยาให้เบื่ออาหาร

— การรับประทานอาหารวิธีที่ถูก

— การเลือกรับประทานอาหารชนิดที่เหมาะสม

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีผล ๒ ทาง ทั้งที่ทำให้คนผอมกลายเป็นคนอ้วนสมบูรณ์ขึ้นหรือแข็งแรงขึ้น และทำให้คนอ้วนกลายเป็นคนผอมลงไป ด้วยสาเหตุข้อแรกนี้เองจึงมีคำกล่าวเป็นไปในทางปฏิกิริยาต่อคำแนะนำให้คนอ้วนออกกำลังกาย คือยิ่งออกกำลังกาย ก็ยิ่งหิวมากขึ้น อยากมากขึ้น และอ้วนมากขึ้น ข้อนี้เป็นความจริงเนื่องจากผู้ประสงค์จะลดความอ้วนนั้นอาจได้รับคำแนะนำที่สั้นเกินไป ไม่มีคำอธิบายให้แจ่มแจ้งจึงเห็นเป็นการสมควรที่จะสรุปพอให้ชัดเจนตามสมควรไว้ดังนี้

๑. การออกกำลังที่ไม่เหมาะสำหรับคนอ้วน คือการออกกำลังกายในตอนเช้าหรือตอนหนึ่งตอนใดก่อนอาหาร เมื่อเหนื่อยมากก็ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น อนึ่ง ควรเป็นที่สังเกตว่า การออกกำลังกายในตอนเช้าไม่เหมาะแก่นักบริหารซึ่งจะต้องใช้เวลาหลังการออกกำลังกายนั้นเป็นเวลาทำงาน เพราะหากยิ่งเหนื่อยมาก ทำให้รู้สึกง่วงอยากพักผ่อน ตรงข้ามกับความแคล่วคล่องว่องไวที่ต้องการ

๒. การออกกำลังกายที่เหมาะสำหรับคนอ้วน คือการออกกำลังกายในตอนค่ำประมาณ ๑—๒ ชั่วโมงหลังอาหารหรือก่อนเข้านอน การออกกำลังกายเป็นเวลาเช่นนี้เป็นการใช้อาหารที่อาจเหลือใช้มาแล้วทั้งวัน

อนึ่ง โปรดสังเกตด้วยว่า การออกกำลังกายในตอนค่ำ จะทำให้เหน็ดเหนื่อยเป็นยานอนหลับ หรือระงับความฟุ้งซ่านได้อย่างวิเศษ

การใช้ยาให้เบื่ออาหาร ยาประเภทนี้มีอยู่มาก บางทีเรียกว่า ยาป้องกันหิว เป็นอย่างเดียวกันที่นิยมใช้เป็นยาป้องกันง่วง มีอยู่มากมายหลายชนิดในท้องตลาด ตัวยาที่แท้มักได้แก่ แอมเฟตามิน ซึ่งอาจมีชื่อทางการค้าได้หลายอย่าง ทำให้เบื่ออาหารหรือป้องกันหิวได้ศักดิ์สิทธิ์จริง ๆ แต่นำมากล่าวเพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่ควรนำมาใช้ เพราะมีโทษอยู่หลายประการ

โทษของการใช้ยาเบื่ออาหาร

๑. ต้องใช้ให้ถูกเวลา เช่น ประมาณ ๔๕ นาที — ๑ ชั่วโมง ก่อนอาหารมื้อสำคัญ เช่นมื้อเย็น หรือมื้อเที่ยง เป็นต้น ถ้ารับประทานยาก่อนเวลาอาหารอย่างกระชั้นชิดจะไม่ได้ผล เพราะยาไปออกฤทธิ์หลังเวลาอาหาร อาจทำให้ผู้ใช้เพิ่มขนาดจนเป็นพิษ

๒. ต้องใช้เป็นการประจำวันต่อเนื่องกันไปเป็นเวลานาน ๆ จนกระทั่งได้ผล ถ้าลืมรับประทานยาเสียวันหนึ่งวันใด ความอยากอาหารหรือความหิวจะมีมากขึ้น ทำให้รับประทานมากเกินสมควร ลบล้างผลของยาที่แล้วมาเสียสิ้น

๓. ยามีอำนาจกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางคือสมอง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ว่องไว กว่าปกติ ทำให้สมองฟุ้งซ่าน พูดมาก หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ ใจสั่น ใจหวิว หรือหน้ามืด วิงเวียน การกระตุ้นร่างกายเช่นนี้ย่อมเป็นอันตรายต่อสุขภาพและบั่นทอนประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ถ้าสมมติว่าเราจะแจกยาเช่นว่านี้ให้แก่ผู้เข้าประชุมทุก ๆ คนประมาณ ๑—๒ ชั่วโมงก่อนการประชุม บรรยากาศของการประชุมคงจะไม่แตกต่างไปกว่า เวทีของการโต้คารม อย่างเผ็ดร้อนที่สุด หรือเวทีของจิ้งหรีดที่ถูกปั่นหัว ให้ต่อสู้กันหลาย ๆ ตัว อนึ่ง ยาประเภทนี้เป็นอันตรายแก่ผู้ซึ่งเป็นโรคความดันสูง และโรคหัวใจ เพราะหัวใจถูกยากระตุ้นให้ทำงานเกินสมควร

๔. เป็นยาเสพย์ติด ถ้าหากใช้เป็นเวลานาน ๆ เมื่อไม่ได้รับยา ผู้เสพย์ติดจะง่วงซึม หงุดหงิด หรืออาละวาด

๕. เป็นยาอันตรายที่แสดงฤทธิ์ได้รวดเร็ว ผู้ซึ่งได้รับยาขนาดสูงในเวลากระชั้นชิดอาจมีการเพ้อคลั่ง ดังที่ปรากฏแก่นักเรียนเป็นส่วนมากผู้ใช้เป็นยากันง่วงในเวลาใกล้สอบ หรือผสมในกาแฟให้ผู้ขับรถรับจ้าง และจำต้องส่งเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยาเป็นจำนวนร้อย ๆ

วิธีของการรับประทานอาหารเพื่อลดความอ้วน

การเลือกวิธีที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อไปได้เป็นอย่างมาก และจะขอกล่าวเป็นข้อ ๆ เพราะส่วนใหญ่เป็นกลเม็ดในวิธีการ

๑. อย่าสืบแสวงหาอาหารพิเศษพิศดาร เช่น ซอกแซกไปรับประทานอาหารบางอย่างตามสถานที่ซึ่งมีชื่อเสียง

๒. อย่าใช้การรับประทานเป็นเครื่องฉลอง เช่น ดีใจ ก็กิน

๓. อย่าใช้การรับประทานเป็นเครื่องปลอบโยน เช่น เสียใจ ก็กิน ผิดหวังก็กิน

๔. อย่าใช้การรับประทาน เป็นเครื่องฆ่าเวลา คือว่าง ๆ ก็หาอะไรกิน

๕. อย่าเตร่เข้าไปเปิดตู้น้ำแข็งหรือตู้อาหารโดยไม่จำเป็น

๖. อย่าปล่อยให้หิวจัดหรืออย่ารับประทานตามใจอยาก ถ้าได้ปล่อยเวลาอาหารให้ล่วงเลยจนกระทั่งหิวจัด ควรตัดหน้าเสียด้วยของหวานหรือของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วจึงรับประทานอาหาร ความหิวและความเอร็ดอร่อยจะบรรเทาลง

๗. ดื่มน้ำ ๑—๒ แก้ว เพื่อลดความจุของกระเพาะอาหารลงไปเสียก่อนรับประทานอาหาร

๘. อย่ายอมคลายหรือปลดเข็มขัดเสียก่อนในระหว่างรับประทานอาหาร

๙. พยายามฝืนใจรับประทานอาหารในตอนแรกอย่างช้า ๆ อาหารที่เข้าสู่กระเพาะอาหารมีเวลาซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้ความรู้สึกอยากลดลง

๑๐. อย่าอดอาหารเช้า และอย่าลดอาหารเที่ยงอย่างที่นิยมกันอยู่ เพราะจะหิวจัดในตอนเย็น ทำให้รับประทานได้มาก แล้วร่างกายมีโอกาสใช้อาหารได้น้อยในเวลานอน

ตรงกันข้าม รับประทานอาหารเช้าและอาหารเที่ยงตามสมควร เพื่อให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงในการทำงาน ลดอาหารมื้อเย็นเท่าที่จะทำได้ อนึ่ง ควรรีบรับประทานอาหารมื้อเย็นเสียตั้งแต่ก่อนค่ำ เพื่อร่างกายจะได้ใช้เป็นพลังงานให้มากที่สุดก่อนเวลานอน การรับประทาน อาหารมื้อเย็นในตอนค่ำ หรือดึกเกินไปจะทำให้อาหารเหลือกากเป็นไขมันได้มาก

๑๑. พยายามให้ทราบล่วงหน้าว่า นอกจากอาหารคาวแล้ว มีอาหารหวานอยู่ในมื้อนั้นหรือไม่แล้ว "เผื่อท้อง" หรือยั้งไว้เสียก่อนเป็นการล่วงหน้า เพื่อป้องกันมิให้รับประทานอาหารทั้งคาวหวานรวมกันแล้วมากเกินอิ่ม

๑๒. อดอาหารเย็น ตามปกติเสียเลยในวันว่างงาน หรือในวันที่ร่างกายไม่ได้ออกแรงอะไรมากนัก ถ้ารู้สึกหิวภายหลังอด ใช้ของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ แทน

๑๓. ในสหรัฐอเมริกา ได้มีผู้ใช้วิธีอดอาหารอย่างเด็ดขาดประมาณสัปดาห์เศษแก่ผู้ที่อ้วนมาก เพื่อให้น้ำหนักลดลงโดยเร็วและแน่นอน ในวิธีเช่นนี้จำเป็นต้องให้ผู้ลดน้ำหนักเข้าอยู่ในโรงพยาบาล เพราะเป็นวิธีรุนแรงตามลักษณะของชาวตะวันตก ควรจะเป็นที่สังเกตว่า วิธีลดหรืออดอาหารเย็นเป็นวิธีกลาง ๆ ที่เหมาะสมที่สุด เพราะเป็นวิธีที่ดัดแปลงมาจากวิธีของพระบรมศาสดา ทดลองได้ผลมาแล้วสองพันห้าร้อยปีเศษ

๑๔. รับ "ประเคน" แต่อย่า "ฉัน" หมดทุกรายการ

๑๕. ผู้ที่มีครอบครัวไม่ควรปิดบังการกำจัดอาหาร แต่ควรบอกให้ภรรยาหรือสามีทราบ เพื่อช่วยยับยั้งการรับประทาน

วิธีเลือกชนิดอาหาร

จากความรู้เรื่องอาหารที่ทำให้อ้วนในตอนแรก เราทบทวนได้ว่า อาหารที่ทำให้อ้วนได้ง่ายมาก คืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต หรือพวกแป้งและน้ำตาล อาหารไขมันเป็นประเภทที่สองซึ่งทำให้อ้วนได้ง่าย ส่วนอาหารโปรตีนไม่ทำให้อ้วน และพอจะตั้งวิธีการปลีกย่อยในการเลือกชนิดอาหารเพื่อลดความอ้วนได้เป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ลดข้าวหรือเลิกข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นบะหมี่ โดยวิธีค่อยทำค่อยไป บางทีเราพูดหรือเขียนง่าย แต่ทำได้ยากโดยเฉพาะคนไทยเรานั้นเคยต่อการกินข้าว ดังจะเห็นได้จากผู้ไปรับประทานเลี้ยงอาหารฝรั่งหรือไปต่างประเทศ แม้จะได้รับประทานอิ่มแปล้ แต่ยังมีความรู้สึกไม่อิ่มหรือยังขาดอะไรอยู่ ต้องไปหาข้าวรับประทานเพิ่มเติมจนได้จึงจะรู้สึกสมใจ การลดข้าวที่จะพอทำได้ง่าย ๆ ในตอนแรก เห็นจะได้แก่การตักข้าวจำนวนตามต้องการเท่า ๆ กันทุกมื้อ เมื่อจะลงมือรับประทานตักออกเสียคราวละ ๑ ช้อน ทำเช่นนี้ได้ ๒—๓ วัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนที่ตักออกจิตใจจะไม่รู้สึกกระทบกระเทือนหรือเสียดายมากนัก

๒. ลดไขมันหรือน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารลงไป

๓. ลดน้ำตาลในเครื่องดื่มต่าง ๆ หรือลดปริมาณเครื่องดื่มที่หวาน ควรเป็นที่สังเกตว่า ชาวยุโรปและอเมริกามักไม่ใส่น้ำตาลหรือนมในกาแฟ เขาทำเช่นนั้นได้เพราะความเคยชิน กลัวอ้วน กลัวโรคและกลัวตายมากกว่าพวกเรา

๔. รับประทานผักมากขึ้น ในผักมีกาก ช่วยให้เกะกะที่ของกระเพาะอาหาร ทำให้เรารู้สึกอิ่มได้ง่ายโดยไม่ได้รับคุณภาพด้านพลังงานจากอาหารมากนัก รับประทานผลไม้มากขึ้น และควรเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผู้ลองรับประทานอาหารเนื้อกับผักทุก ๆ วัน ถ้างดข้าวเสียได้อย่างเด็ดขาด (รวมอาหารพวกแป้งอย่างอื่น) แม้ในอาหารจะมีมันบ้างก็ตาม จะสังเกตเห็นว่าน้ำหนักลดลงอย่างแน่นอนภายในหนึ่งสัปดาห์

๕. อย่ารับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะอาหารเผ็ดจัด เพราะอาหารเผ็ดร้อนบังคับให้เรารับประทานข้าวมาก ความจริงข้อนี้จะเป็นที่สังเกตได้ในมื้อใดเรามีแกงเผ็ด มื้อนั้นเราจำเป็นต้องใช้ข้าวคลุกจานใหญ่ ๆ และหยุดยั้งไม่ได้ง่าย ๆ

วิธีการอย่างอื่น ๆ ที่ช่วยในการลดความอ้วน

๑. หมั่นชั่งน้ำหนักตัวประมาณสัปดาห์ละครั้ง

๒. หมั่นสังเกตรูเข็มขัด ความตึงของขอบกางเกงหรือกระโปรง

๓. หยิบเนื้อหน้าท้องด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ถ้านิ้วทั้งสองห่างกันเกินกว่าหนึ่งนิ้วฟุต ลงความเห็นได้ว่าอ้วนแล้ว

๔. อย่าใช้การนอนดึกหรืออดนอนเป็นวิธีลดน้ำหนัก เพราะจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ การลดน้ำหนักด้วยวิธีอดนอนเปรียบได้เหมือนการลดน้ำหนักรถด้วยวิธีขืนใช้งานรถ เพื่อให้เนื้อเหล็กสึกหรอ

๕. รับประทานไวตามินชนิดรวมในระยะที่มีความอ่อนเพลียผิดธรรมดาเนื่องจากการลดอาหาร

๖. โปรดเข้าใจว่า อาหารกระป๋องบางชนิดที่มีขายดาษดื่นด้วยโฆษณาว่า มีคุณภาพทางอาหารน้อยและลดความอ้วนได้ดีนั้น ความจริงเป็นอาหารซึ่งมีโปรตีนกับสิ่งที่ไม่เป็นอาหารรวมกัน ลดความอ้วนจริง แต่ราคาแพงมาก และคงไม่มีใครจะทนรับประทานอาหารนั้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ ได้นาน ๆ

เหนือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น ในการลดความอ้วนให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น ประการแรกคือ กำลังใจชั่วระยะหนึ่งโดยเฉพาะในตอนต้น และอีกประการหนึ่งคือข้อที่ควรจะระลึกเสมอ เป็นอุทาหรณ์เตือนให้เข้าใจเปรียบเทียบว่า ถ้าอายุเรายิ่งมากขึ้นแล้วปล่อยให้อ้วนขึ้นเป็นลำดับตามความอยาก ความเอร็ดอร่อย ร่างกายของเราจะมีสภาพไม่แตกต่างกับรถยนต์ที่ยิ่งเก่า เครื่องยนต์มีแต่จะอ่อนกำลังลงไป แต่เรายิ่งโหมเพิ่มขนาดตัวถังและน้ำหนักบรรทุกให้มากขึ้น ย่อมจะเป็นการเร่งให้รถหรือสังขารวิ่งเข้าสู่จุดอวสานเร็วขึ้นเท่านั้น

ภาคผนวกของบทที่ ๖

มาตรฐานของน้ำหนักร่างกาย และหลักเกณฑ์ของความอ้วน

ในปัจจุบัน ผู้สนใจต่อสุขภาพต้องการรู้เป็นขั้นแรกอยู่เสมอว่า น้ำหนักที่พอดีนั้นมีมาตรฐานอย่างไร น้ำหนักร่างกายของคนเราเปลี่ยนแปลงได้มากตามอายุ เพศ ความสูง ลักษณะโครงร่างและเชื้อชาติ สำหรับบุคคลปกติ ในทางแพทย์ถือว่า นับตั้งแต่อายุ ๒๕ ปีไปแล้วกระดูกไม่ยาวหรือร่างกายไม่สูงเพิ่มขึ้นอีกต่อไป และความสมบูรณ์ของร่างกายเมื่ออายุ ๒๕ ปี ควรถือเป็นมาตรฐาน เลยวัยนี้ไปแล้วทั้งความเป็นไปตามธรรมชาติ ความเป็นไปในชีวิตและการทำงานทำให้ความว่องไวเริ่มลดลง น้ำหนักจะเริ่มเพิ่มขึ้นทีละน้อยในระหว่างอายุ ๒๕—๔๐ ปี และเพิ่มเร็วขึ้นภายหลังอายุ ๔๐ ปี

คงจะเป็นเพราะคนไทยเราเพิ่มเริ่มสนใจในสุขภาพ และโดยเฉพาะในเรื่องความอ้วน การค้นคว้าวิจัยหามาตรฐานน้ำหนักร่างกายของคนไทยจึงเป็นสิ่งที่จำต้องทำกันต่อไป

ในประเทศต่าง ๆ ทั้งในยุโรปและอเมริกามักถือเอามาตราฐานน้ำหนักร่างกายของคนอเมริกันเป็นหลัก เห็นจะเป็นเพราะคนอเมริกันเป็นชาติผสม มีขนาดโครงร่างต่าง ๆ กัน ตั้งแต่เล็ก สันทัดและขนาดใหญ่ ทั้งมีสุขภาพอนามัยดีกว่าชาติอื่น ๆ หลายสิบชาติ อีกประการหนึ่งมีความสนใจในเรื่องความอ้วนมาก บริษัทประกันชีวิตเมโทร-โปลิแตล เป็นบริษัทแรกบริษัทหนึ่งซึ่งใช้มาตรฐานน้ำหนักร่างกายเป็นเกณฑ์ประกอบสำคัญในการคิดค่าประกันชีวิต ได้วางมาตรฐานดังว่านี้ไว้ ซึ่งได้รับความนิยมแพร่หลายมาก

(จากวารสารเทศบาลนครกรุงเทพ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๙ มกราคม ๒๕๐๘

น้ำหนักดีที่สุดของผู้ชาย อายุตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป				น้ำหนักดีที่สุดของผู้หญิง อายุตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป			
ส่วนสูง—ซม. (สวมรองเท้ามีส้นสูงประมาณ ๒ ซม.)	น้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม (รวมเครื่องแต่งกายตามปกติ)			ส่วนสูง—ซม. (สวมรองเท้ามีส้นสูงประมาณ ๕ ซม.)	น้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม (รวมเครื่องแต่งกายตามปกติ)		
	ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่		ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่
๑๕๕	๕๐—๕๔	๕๓—๕๙	๕๗—๖๔	๑๔๕	๔๑—๔๔	๔๗—๔๘	๔๗—๕๓
๑๕๗	๕๒—๕๕	๕๕—๖๐	๕๙—๖๕	๑๔๗	๔๒—๔๖	๔๔—๕๐	๔๘—๕๕
๑๖๐	๕๓—๕๗	๕๖—๖๑	๖๐—๖๗	๑๕๐	๔๓—๔๗	๔๖—๕๑	๔๙—๕๖
๑๖๒	๕๕—๕๙	๕๗—๖๓	๖๑—๖๙	๑๕๒	๔๕—๔๘	๔๗—๕๒	๕๑—๕๘
๑๖๕	๕๖—๖๐	๕๙—๖๕	๖๒—๗๐	๑๕๕	๔๖—๕๐	๔๘—๕๔	๕๒—๕๙
๑๖๗	๕๗—๖๓	๖๐—๖๖	๖๔—๗๓	๑๕๗	๔๗—๕๑	๕๐—๕๕	๕๓—๖๐
๑๗๐	๖๐—๖๔	๖๒—๖๙	๖๖—๗๕	๑๖๐	๔๙—๕๒	๕๑—๕๗	๕๕—๖๓
๑๗๒	๖๑—๖๕	๖๔—๗๐	๖๙—๗๗	๑๖๒	๕๐—๕๔	๕๒—๕๙	๕๖—๖๔
๑๗๕	๖๓—๖๘	๖๖—๗๒	๗๐—๗๙	๑๖๕	๕๑—๕๕	๕๔—๖๑	๕๘—๖๖
๑๗๗	๖๕—๗๐	๖๘—๗๕	๗๔—๘๑	๑๖๗	๕๓—๕๗	๕๖—๖๓	๖๐—๖๖
๑๘๐	๖๗—๗๑	๗๐—๗๗	๗๕—๘๒	๑๗๐	๕๕—๕๙	๕๘—๖๕	๖๒—๗๐
๑๘๒	๖๙—๗๓	๗๑—๗๙	๗๖—๘๕	๑๗๒	๕๗—๖๑	๖๐—๖๖	๖๔—๗๑

น้ำหนักมาตรฐานของบริษัทประกันชีวิต เมโทรโปลิแตล (Metropolital Life Insurance Co.) ตามตารางในหน้าซ้าย เป็นมาตรฐานที่ทำขึ้นใหม่ที่สุด คือในปี พ.ศ. ๒๕๐๓

คำแนะนำในการใช้มาตรฐานน้ำหนักขอบริษัทรับประกันชีวิต เมโทร โปลิแตล

๑. ชั่งน้ำหนักโดยแต่งกายตามปกติ สวมรองเท้า ไม่สวมเสื้อนอก

๒. วัดความสูงในขณะที่สวมรองเท้า

๓. มาตรฐานที่อาจนำมาใช้ได้ สำหรับ คน ไทย คือมาตรฐานใน ช่องร่างเล็ก และร่างสันทัด

๔. ถ้าจะชั่งน้ำหนักโดยไม่แต่งกายและไม่สวมรองเท้า ควรชั่งน้ำหนักเสื้อผ้า และรองเท้าออก หรือตัดน้ำหนักมาตรฐานออกเสียประมาณ ๒—๓ กิโลกรัมสำหรับผู้ชาย ๑—๒ กิโลกรัมสำหรับผู้หญิง

๕. เวลาที่เหมาะที่สุดในการชั่งน้ำหนักตัวคือ ตอนตื่นนอนเช้า ภายหลังได้ ถ่ายปัสสาวะแล้ว และก่อนรับประทานอาหาร (เฉพาะปัสสาวะอาจหนักตั้งแต่ครึ่งถึงเกือบ กิโลกรัม อาหารและเครื่องดื่มอาจหนัก ๑—๒ กิโลกรัม)

คำแนะนำในการชั่งน้ำหนักร่างกายโดยทั่ว ๆ ไป

๑. อย่าถือน้ำหนักจำนวนอย่างใดเป็นการตายตัว มาตรฐานต่าง ๆ ที่ใช้ เป็นมาตรฐานอย่างกว้าง ๆ คือมีระยะตั้งแต่ ๓—๕ กิโลกรัม

๒. อย่าชั่งทุกวัน เพราะความเปลี่ยนแปลงประจำวันย่อมมีอยู่ เช่นอาหาร ปัสสาวะ, อุจจาระ อาจมีปริมาณต่างกัน ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักประจำวันเพียง ประมาณ ๑ กิโลกรัมไม่ควรใช้ลงความเห็นว่า น้ำหนักแท้จริงของร่างกายเปลี่ยนแปลง ไปจริง ๆ

๓. ควรชั่งประมาณสัปดาห์ละครั้งสองครั้ง แล้วคอยสังเกตแนวของการ เปลี่ยนแปลงว่าโน้มไปทางใด

หลักเกณฑ์ของความอ้วน

ความอ้วนเป็นศัตรูของสุขภาพ มักเกิดขึ้นเมื่ออายุเกิน ๒๕ ปี และเกิดขึ้นอย่างชัดเจนเมื่ออายุย่างเข้าหรือเกิน ๔๐ ปี เคยมีผู้หาสถิติความเกี่ยวข้องระหว่างความอ้วนกับอัตราตายไว้ว่า ในระหว่างอายุ ๔๕–๕๑ ปี อัตราตายจะเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑ ตามน้ำหนักที่สูงกว่าปกติทุก ๑ ปอนด์ หรือร้อยละ ๒.๒ ต่อน้ำหนักที่สูงกว่าปกติ ๑ กิโลกรัม ในผู้ซึ่งมีอายุสูงขึ้นไป อัตราตายจะสูงยิ่งขึ้น อย่างน้อยที่สุดเพราะเหตุผลว่า ผู้ที่อ้วนขึ้นจะต้องแบกน้ำหนักบรรทุกเกินอยู่เป็นนิตย์

ในมาตรฐานน้ำหนักร่างกายย่อมเป็นที่ชัดแจ้งว่า เกณฑ์น้ำหนักร่างกายไม่ตายตัว แต่มีระยะกว้าง ๆ พอให้ถือเป็นประมาณ คนผอมซึ่งสนใจการบริหารร่างกายอาจมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่อ้วนขึ้นเลย เพราะความอ้วนหมายถึงการมีเนื้อไขมันเพิ่มขึ้นเป็นสำคัญ ส่วนผู้บริหารร่างกายด้วยการออกกำลังนั้นกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น

ผู้ซึ่งสนใจในสุขภาพ และสงสัยว่าตนจะอ้วนขึ้นมัก ตั้งคำถามว่าความอ้วนนั้นมีหลักเกณฑ์อย่างไร หรือมีลักษณะอาการอย่างใดบ้าง จึงลงความเห็นว่าอ้วน

หลักเกณฑ์ของความอ้วน

๑. อ้ามือกว้าง ๆ หยิบหนังและเนื้อมันหน้าท้องเข้าหากัน ถ้านิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือห่างกันเกิน ๑ นิ้วฟุต หรือประมาณ ๒ ซม.

๒. วัดเอวใหญ่กว่าเดิมประมาณ ๑ นิ้วฟุต หรือต้องถอยรูเข็มขัดออก

๓. ลองสวมกางเกงหรือกระโปรงเก่า ๆ แล้วรู้สึกว่าคับ

๔. ส่องกระจกดูรูปร่างด้านข้างในท่ายืนตรงแล้วเห็นชัดว่า ท้องยื่นออกไปข้างหน้ามากกว่าอก

๕. นั่งขัดสมาธิหรือนั่งยอง ๆ แล้วอึดอัด

๖. นั่งเก้าอี้ ยกขาขึ้นข้างหนึ่ง วางส้นเท้าลงบนขอบที่นั่ง เป็นท่าจะผูกเชือกรองเท้าหรือสวมรองเท้าแล้วรู้สึกอึดอัด

๗. ชอบรับประทานของหวานและของมัน ๆ มากขึ้น

๘. ขั้นของความอ้วน

๘.๑ น้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่ดีที่สุด ร้อยละ ๑๐ ถือว่า น้ำหนักสูงกว่าปกติเล็กน้อย

๘.๒ น้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่ดีที่สุด ร้อยละ ๑๕ ถือว่า อ้วน

๘.๓ น้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่ดีที่สุด ร้อยละ ๒๐ หรือมากกว่า ถือว่าอ้วนมากเกินไปหรืออ้วนขั้นอันตราย

๙. รับรองความจริงกับตนเอง

บทที่ ๗

โรคหัวใจ

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๖ โรคอาหารเป็นพิษ "ความอ้วน" เกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อคนเรามีอายุย่างเข้าหรือตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป ความอ้วนที่เกิดจากโรคเป็นสาเหตุนั้นมีน้อยมากจนอาจจะลืมเสียเลยก็ได้ ส่วนความอ้วนที่เห็น ๆ กันอยู่โดยทั่วไปนั้นไม่ควรลืม และมีสาเหตุที่สำคัญ คือ ความมีกิน ความเป็นผู้มีอันจะกิน และความไม่ยับยั้งในการกิน ประกอบกับพฤติการณ์ของชีวิตตามวัยได้ลดความว่องไวลงไป ร่างกายใช้อาหารน้อยกว่าที่ได้รับ เหตุผลดังที่กล่าวมาแล้วนี้คงจะถูกคัดค้านจากคนอ้วนเป็นอันมาก โดยจะหยิบยกตนเองเป็นตัวอย่างอ้างว่าอ้วนขึ้นโดยไม่ค่อยได้รับประทานอะไรมากเลยจริง ๆ แต่คงไม่มีใครปฏิเสธความจริงข้อหนึ่งได้ว่า คนขาดอาหาร คนไม่มีกิน หรือคนที่เข้าโรงพยาบาลแล้วถูกแพทย์ให้อดอาหารเพียงชั่วระยะหนึ่ง ไม่มีวันจะอ้วนขึ้น

ความอ้วนบั่นทอนสุขภาพของร่างกายได้หลายประการ นักบริหารซึ่งอ้วนอยู่แล้วหรือกำลังจะอ้วนขึ้นรวมทั้งที่ยังมีรูปมีร่างอยู่ก็ตาม ไม่ควรถือว่าความอ้วนเป็นสัญญลักษณ์ ของความมี บุญวาสนา และควรจะ ปล่อยให้เป็น เรื่องเลยตาม เลยอย่างน้อยที่สุด น่าจะคิดว่า วันหนึ่ง ๆ ท่านเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เพราะงานร้อยแปดพันประการ ควรจะยอมแบกน้ำหนักที่เกินอัตราเหมือนแบกกระสอบทรายติดตัวอยู่เรื่อย ๆ ไปอีกทำไม คิดอย่างง่าย ๆ โดยไม่ต้องเป็นแพทย์ว่า ยิ่งมีอายุมากขึ้นแก่ชรามากขึ้นไปทุกเดือนทุกปี ร่างกายของคนเราเหมือนกับรถยนต์เก่า ๆ เครื่องยนต์ย่อมเก่า ชำรุดสึกหรอตามไปด้วย ถ้าเครื่องยนต์ยิ่งเก่าเราควรจะต่อเติมตัวถังให้ใหญ่ขึ้นหรือเพิ่มน้ำหนักบรรทุกให้มากยิ่งขึ้นหรือไม่

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๓ มีนาคม ๒๕๐๗)

โรคหัวใจ

รอบ ๆ ตัวเราและในชีวิตประจำวัน เครื่องทุ่นแรงที่ช่วยย่นทั้งเวลาและระยะทางมีอยู่หลายอย่าง แต่ที่ให้ความสะดวกได้มากจนเกือบจะถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิตมากขึ้นเป็นลำดับของบุคคลทั่ว ๆ ไปคงไม่มีสิ่งใดเกินไปกว่ารถยนต์

รถยนต์ซึ่งมีส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น มีส่วนประกอบที่เป็นลูกสูบอยู่หลายชิ้น เช่น ลูกสูบซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนกำลังให้แก่เพลา ลูกสูบน้ำมันห้ามล้อ ลูกสูบฉีดน้ำล้างกระจก ลูกสูบเครื่องทำความเย็น บางคันมีลูกสูบส่งน้ำมันหล่อลื่นไปยังส่วนต่าง ๆ โดยอัตโนมัติ แต่ลูกสูบที่สำคัญในการให้เครื่องยนต์มี "ชีวิต" และคล้ายคลึงกับหัวใจของคนมากที่สุดก็คือ ลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิง ดูดน้ำมันเชื้อเพลิงจากถัง ส่งเข้าคาบิวเรเตอร์ให้ผสมกับอากาศที่ผ่านมาจากเครื่องกรองอากาศซึ่งเป็นเหมือนปอด ก่อนที่ส่วนผสมของไอน้ำมันและอากาศจะเข้าไปถูกเผา ให้กลายเป็นพลังงานในลูกสูบขับเคลื่อนของเครื่องเหมือนหัวใจส่งส่วนผสมของอาหารและอ๊อกซิเย่นไปยังเซลล์

เมื่อใดลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงหยุดทำงาน เมื่อนั้นเครื่องยนต์ก็หยุด ลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงจึงเป็นที่น่าพิศวงในการประดิษฐ์ของมนุษยชาติ แต่ทั้งลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงและคาบิวเรเตอร์ประกอบกันที่ว่ายอดเยี่ยมและน่าพิศวงนี้ ช่างเครื่องยนต์จะบอกได้อย่างประมาณการว่า จะทำงานอย่างไว้ใจได้เพียงประมาณ ๒--๓ ปี ของการใช้อย่างทะนุถนอม คือใช้บ้างหยุดบ้างเป็นการประจำวัน ไม่ได้ใช้ตลอดวันทุกวัน ถ้าจะให้ทำงานอย่างไม่หยุด ให้ลองทำงานแข่งกับหัวใจซึ่งไม่หยุดแม้แต่นาทีเดียวทุกวัน ทุกเดือนและทุกปี คือติดเครื่องแล้ว เพียงแต่ให้รถจอดอยู่เฉย ๆ ไม่ดับเครื่อง ข้าพเจ้าไม่ได้เคยถามช่าง แต่คิดอย่างไม่ใช่ช่างว่า ถ้าให้เวลาเพียง ๖ เดือนก็คงจะมากไป และเชื่อว่าคงมีท่านผู้อ่านส่วนมากรวมทั้งช่างส่วนมากเห็นพ้องด้วย

ในทางตรงข้าม หัวใจเต้นเร็วบ้าง ช้าบ้าง แรงหรือเบาแล้วแต่ความต้องการของร่างกาย แต่ไม่เคยหยุดสักนาทีเดียว ตั้งแต่อยู่ในครรภ์อายุ ๔ เดือนจนกระทั่งเราตาย คิดเฉลี่ยเอาง่าย ๆ ว่านาทีละ ๗๐-๘๐ ครั้ง ตกวันละประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ ครั้ง เป็นเวลาประมาณ ๖๐ ปี หัวใจจึงยอดเยี่ยมกว่าลูกสูบทั้งหลายของเครื่องยนต์ เป็นประการแรกด้วยประการฉะนี้

หัวใจ ซึ่งทำงานแบบลูกสูบต่าง ๆ นั้น ยังน่าพิศวงต่อไปอีกในข้อที่เป็นลูกสูบประเภทวงจรปิด คือไม่เพียงแต่สูบออกให้อาหาร น้ำ อ๊อกซิเย่น ไวตามิน ฮอร์โมน และเกลือแร่ต่าง ๆ ไปยังเซลล์ถ่ายเดียว เลือดที่สูบออกจากหัวใจไปตามเส้นเลือดใหญ่น้อยนั้นจะวนกลับเข้าสู่หัวใจอีก คล้ายเครื่องสูบวนเวียนที่ใช้กับน้ำพุ คือ ให้คาร์บอน-ไดอ๊อกไซด์ และกากอาหารซึ่งเซลล์ขับออก รวมทั้งอาหาร น้ำ และสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเหลือใช้กลับเข้าหัวใจ อะไรเป็นของเสียให้ออกไปทางปอดและไต เก็บของที่ใช้ได้ สูบไปยังเซลล์ใหม่ ไม่ใช่ปล่อยทั้งของเสียและน้ำมันเชื้อเพลิงเหลือใช้ ออกทางท่อไอเสียหมดอย่างเครื่องยนต์ หัวใจจึงมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพยอดเยี่ยมเหนือลูกสูบของเครื่องยนต์ต่าง ๆ ทำงานอย่างประหยัดเป็นแบบอย่าง

เนื่องจากหัวใจเป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อล้วน ๆ ถ้าจะเปรียบหัวใจกับกล้ามเนื้ออื่น ๆ ตามร่างกาย กล้ามเนื้อแขนขาซึ่งมีลักษณะแข็งแรง เป็นมัดเป็นลำบางมัดหนักหลายกิโลกรัม ก็ไม่มีทางสู้หัวใจซึ่งเป็นกล้ามเนื้อหนักเพียงประมาณ ๑/๓ กิโลกรัม และเป็นอวัยวะกลวง ส่วนซึ่งเป็นผนังของหัวใจจะหนาอย่างมากเพียง ๑-๒ ซม. เราอาจจะลองเปรียบดูได้ง่าย ๆ นั่งห้อยเท้าแล้วเพียงแต่ให้กล้ามเนื้อต้นขาทำงานอ้าและงอเข่าเป็นจังหวะสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อต้นขาเป็นมัด ๆ ของนักกล้ามคงทำงานได้ไม่กี่นาที

ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ก็เป็นเพียงแต่ส่วนน้อยเท่านั้นให้เห็นว่า หัวใจเป็นอวัยวะพิเศษ ทรงพลังน่าพิศวงและยอดเยี่ยมเพียงไรในด้านสมรรถภาพและประสิทธิภาพ

นักบริหารย่อมบริบูรณ์ไปด้วยลูกน้องหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาถึงขนาดที่ว่า ยิ่งใหญ่โตในทางตำแหน่งหน้าที่มากขึ้น จะมีแต่ลูกน้องจนขาดเพื่อน เพราะเพื่อนฝูงที่เคย

ร่วมเรียนและร่วมงานกันมากลายเป็นลูกน้องเสียสิ้น ถ้าลูกน้องคนใดทำงานดี มาแต่เช้า กลับเย็นกลับค่ำเป็นประจำวัน ไม่ต้องถึงขนาดทำงานหามรุ่งหามค่ำอย่างหัวใจ นักบริหารคงจะนึกหวงแหน ไม่อยากให้ลูกน้องคนนั้นตายเร็ว คงจะนึกออกปากให้เขารู้จักยั้ง หรือหยุดพักผ่อนเสียบ้าง เพื่อประหยัดชีวิตทำงานของเขาไว้ให้มีชีวิตยืนยาว ได้ทำงานรับใช้และร่วมงานต่อไปด้วยกันได้นาน ๆ

นักบริหารมีความจำเป็นที่จะต้องใช้กำลังสมองมาก และหลีกเลี่ยงการใช้กำลังกายออกแรงตรากตรำด้วยไม่ได้ เฉพาะการใช้แรงสมองนั้น หลักฐานต่าง ๆ แสดงว่าหัวใจต้องทำงานมากขึ้นเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น เปรียบได้เหมือนลูกน้องต้องทำงานมากขึ้น ตามความต้องการของผู้บังคับบัญชา ทำงานมากขึ้นไปอีกทั้ง ๆ ที่ไม่เคยหยุดมาก่อน แต่หัวใจเปรียบได้เหมือนลูกน้องที่ไม่ช่างพูด ไม่รู้จักเข้าหานาย หัวใจจะทำงานตามปกติและจะทำงานหนักขึ้นในกรณีส่วนมากโดยเจ้าของหัวใจไม่รู้ตัว นอกจากเจ้าของจะบังเอิญไปคิดถึงหรือคลำเข้าเป็นบางโอกาสเท่านั้น นักบริหารจึงควรได้รู้ว่าควรห่วง หวงแหน และประหยัดการทำงานของหัวใจได้อย่างไร ทั้งนี้ เพื่อทั้งหัวใจและตนเอง

คำว่า **"โรคหัวใจ"** เป็นคำที่เรารู้จักกันดีด้วยความสยดสยอง แต่ไม่ได้มีความหมายชัดเจนอย่างโรคหวัด โรคไข้จับสั่นหรือชื่อโรคอื่น ๆ อีกหลายอย่าง มีความหมายอย่างกว้าง ๆ ถึงความผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่หัวใจ ไม่ว่าจะเกิดจากเชื้อจุลินทรีย์สาเหตุอันตราย ความพิการที่อาจเป็นมาแต่กำเนิดหรือเพียงแต่ความผันแปรเล็ก ๆ น้อย ๆ คำว่า **"โรคหัวใจ"** ที่จะกล่าวถึงต่อไปเป็นเรื่อง ๆ สำหรับนักบริหาร จะจำกัดอยู่เฉพาะโรคหัวใจที่เกี่ยวข้อง หรือเกิดจากความตรากตรำในการบริหาร หรือที่นักบริหารควรทราบตามสมควรเท่านั้น

โรคหัวใจวาย

โรคหัวใจวาย (Cardiac failure, Heart failure) เป็นคำกว้าง ๆ แสดงถึงสมรรถภาพที่อ่อนลงอย่างมากของหัวใจ จนทำให้การสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้นเสื่อมโทรมและอาจถึงขั้นหยุดไปเลย อาจจะเนื่องจากโรคอย่างหนึ่งอย่างใดของร่างกายหรือของหัวใจโดยตรง ในบางกรณี เป็นคำกว้าง ๆ ที่ไม่บอกอะไรแน่นอนนัก เหมือนกับคำว่า **"เครื่องยนต์เสีย"** เมื่อรถเสีย มีความหมายพอให้รู้ว่าที่รถเสียนั้นไม่ใช่เพราะยางแตกหรือล้อหลุด การที่หัวใจหยุดหรือหัวใจวายโดยฉับพลันทันที (Acute cardiac failure) นั้นมักเนื่องจากโรคหัวใจที่เกิดจากสาเหตุในเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจ หรือจากความดันเลือดสูงดังจะได้กล่าวต่อไป

โรคประสาทหัวใจอ่อน

คำว่า **"โรคประสาทหัวใจอ่อน"** เป็นชื่อโรคที่ไม่ใช่โรคหัวใจโดยตรง กล่าวคือ ส่วนประกอบใด ๆ ของหัวใจไม่ว่าจะเป็นลิ้นหัวใจ กล้ามเนื้อหรือเส้นเลือดเลี้ยงของหัวใจไม่มีความพิการ เชื่อกันว่ามีสาเหตุจากประสาทเป็นส่วนใหญ่ หรือเป็นโรคเส้นประสาทชนิดหนึ่งทำให้เส้นประสาท ซึ่งควบคุมการเต้นของหัวใจและการหดขยายของเส้นเลือดผันแปรไป ทำให้อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเหมือนอาการที่เกิดจากโรคหัวใจได้แก่ความรู้สึกหมดแรง ใจสั่น หายใจไม่เต็มที่ (หรือ "หายใจไม่ทั่วท้อง" ต้องสูดหายใจลึก ๆ แรง ๆ หายใจถี่) เจ็บปวดเสียวหรือแน่นบริเวณหัวใจ เหงื่อออกง่าย ความดันเลือดสูงกว่าปกติเล็กน้อยหรือปกติ ชีพจรเร็ว เป็นต้น

เช่นเดียวกับโรคต่าง ๆ ที่สมุฏฐานและลักษณะจำเพาะไม่แน่นอน โรคประสาทหัวใจอ่อนมีชื่ออยู่มากมายหลายอย่าง เช่น

—**โรคหัวใจเต้นผิดปกติ** (Disordered action of the heart, D.A H.) เพราะลักษณะที่หัวใจเต้นแรงและเร็วจนใจสั่น

— **โรคประสาทการวนเวียนเลือดอ่อน** (Neurocirculatory asthenia, Neuro = ประสาท Circulatory = วนเวียน Asthenia = อ่อน, หมดกำลัง) เพราะลักษณะที่อ่อนเพลีย ไม่มีกำลังเมื่อผื่นกำลังเล็ก ๆ น้อย ๆ เนื่องจากการวนเวียนของเลือดเสื่อมลง

— **โรคหัวใจไวผิดปกติ** (Irritable heart) เพราะลักษณะที่หัวใจเต้นแรงผิดปกติเมื่อร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ

— **โรคหัวใจทหาร** (Soldier's heart) เพราะพบโรคนี้เป็นครั้งแรกในทหารในสมัยสงครามกลางเมืองของสหรัฐอเมริกา และในสงครามโลกครั้งที่ ๑ และปรากฏว่าทหารเป็นโรคนี้กันมาก เพราะต้องออกแรงผื่นกำลังเสมอ

— **โรค "อาการผื่นกำลัง"** (Effort syndrome) เพราะพบว่าโรคนี้เป็นกันมากในพลเรือนซึ่งทำงานผื่นกำลัง

อาการอย่างอื่น ๆ อาจได้แก่ อาการหน้ามืดหรือเป็นลม มึนงงหรือวิงเวียน ปวดศีรษะ มือเท้าสั่นและนอนไม่หลับ อาการต่าง ๆ มักเกิดขึ้นภายหลังความเคร่งเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความกระทบกระเทือนต่ออารมณ์อย่างรุนแรง และความห่วงกังวล

เมื่อเกิดขึ้นแล้ว อาการอาจหายไปได้โดยรวดเร็ว ทรงหรือทรุดแล้วแต่ว่าจะได้ขจัดสาเหตุอันเป็นสมุฏฐานของโรคไปได้อย่างไร แต่โดยมากโรคนี้ไม่เคยทำให้ใครตาย

การรักษาที่จะให้โรคนี้หายไปไม่ใช่ยา ยาอาจเป็นเครื่องช่วยให้อาการที่เกิดขึ้นสงบไปชั่วระยะหนึ่ง สิ่งที่จะให้โรคนี้หายคือความเข้าใจที่ถูกต้องถึงสาเหตุของโรค แล้วหาทางผ่อนคลายความตึงเครียดต่าง ๆ การผื่นกำลังทั้งทางจิตใจและร่างกาย แก้ไขสภาพต่าง ๆ ในชีวิตและการงานเพื่อขจัดความห่วงกังวลให้น้อยลงหรือหมดไป

โรคหัวใจเพราะความดันเลือดสูง

โรคนี้มีชื่อว่า Hypertensive heart disease (Hypertension—ความดันสูง) เป็นผลของความดันเลือดสูงโดยตรง และเกิดขึ้นในประมาณ ๒ ใน ๓ ของผู้มีความดันเลือดสูง

เราลองนึกง่าย ๆ ว่า หัวใจเป็นลูกสูบ ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปตามเส้นเลือด อย่างเดียวกับเครื่องสูบน้ำฉีดน้ำไปตามสายสูบ ถ้าสมมติว่ามีใครไปยืนทับสายสูบให้เล็กลง ความต้านทานในสายสูบย่อมมีมากขึ้นทำให้น้ำออกได้น้อย หรือสายสูบแตก ส่วนเครื่องสูบน้ำ อาจจะระเบิดหรือหยุดไปเลย เพราะทนต่อแรงดัน หรือความต้านทานภายในสายสูบไม่ไหว แต่หัวใจเป็นลูกสูบของร่างกาย มีลักษณะเช่นเดียวกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ข้อหนึ่ง คือความสามารถในการปรับตัวเองให้เข้ากับความจำเป็นได้ตามสมควร ในโรคความดันเลือดสูงนั้น เส้นเลือดเล็ก ๆ หดตัวมากกว่าปกติ ช่องภายในตีบลง ความดันหรือความต้านทานภายในเส้นเลือดสูงขึ้น หัวใจจะพยายามปรับหน้าที่ด้วยการฉีดหรือเต้นแรงขึ้นเพื่อฉีดเลือดผ่านเส้นเลือดที่ตีบไปกว่าเดิมให้พอจนได้ คือให้ปริมาณของเลือดไปยังเนื้อได้เท่าเดิม การที่กล้ามเนื้อทำงานหนักมากขึ้นย่อมทำให้กล้ามเนื้อนั้นใหญ่ขึ้นอย่างจะเห็นได้ในคนที่เล่นกล้าม หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นเพราะโรคความดันเลือดสูงจะใหญ่ขึ้น ผนังต่าง ๆ หนามากขึ้น

เหมือนคนเล่นกล้าม ยกน้ำหนักมากขึ้นเป็นลำดับ กล้ามเนื้อจะใหญ่ขึ้นเป็นลำดับ แต่ถ้าขืนเพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อย ๆ วันหนึ่งคนนั้นคงจะต้องล้มพับ หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นและใหญ่ขึ้นเป็นการปรับให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายก็ย่อมมีวันซึ่งต้องถึงขีดหนึ่งซึ่งทำให้ฝืนต่อไปไม่ไหว

อาการของโรคนี้ตรวจกันได้ไม่ยากนัก ประการแรกคือข้อที่ตรวจได้ว่าความดันเลือดสูงมาก และเป็นมาแล้วเป็นเวลานาน ไม่ได้รับการรักษาให้บรรเทาลง แล้วมีอาการ

เหนื่อยหอบ ใจสั่น เต้นแรง แพทย์ตรวจด้วยมือคลำ มือเคาะ หรือฟังดูก็รู้ได้ง่าย ๆ ว่าหัวใจโต ถ้าถ่ายภาพอกด้วยรังสีเอ๊กซ์ก็ยิ่งเห็นขนาดหัวใจโตได้ง่ายขึ้น

ในเวลาที่หัวใจซึ่งโตเพราะความดันเลือดสูงจะถึงซึ่งการ "วาย" นั้น บางที อาการเกิดขึ้นช้า ๆ เป็นแบบเรื้อรัง ทำให้คนไข้เหนื่อยหอบมาก ทั้ง ๆ ที่หัวใจยังเต้นแรง และความดันเลือดสูงเหมือนเครื่องสูบน้ำที่ถูกใช้งานมากนาน ๆ ทั้ง ๆ ที่เร่งเครื่องเราก็ไม่ได้น้ำเพียงพอ ในระหว่างระยะที่หัวใจโตอย่างเรื้อรังบางทีคนไข้จะมีอาการบวมเพราะหัวใจขาดแรงพอที่จะฉีดเลือดผ่านเส้นเลือดตีบให้กลับเข้าสู่หัวใจได้ตามธรรมดาแต่ในรายส่วนมากหัวใจซึ่งทำงานมามากแล้วนั้น "วาย" ลงไปอย่างฉับพลันทันที

การป้องกันและการรักษาโรคหัวใจเพราะความดันเลือดสูง คือการป้องกันและการรักษาความดันเลือดสูง เท่านี้ก็นับว่าเป็นการเพียงพอสำหรับผู้ไม่เป็นแพทย์

โรคเส้นเลือดหัวใจตัน

ก่อนจะจบเรื่องโรคหัวใจ เรามาถึงโรคที่อาจกล่าวได้ว่า เป็นโรคสำคัญที่สุด เริ่มรู้จักกันมากขึ้นในเมืองเรา และมีประวัติของความน่าสยดสยองที่สุดในหมู่นักบริหาร ผู้เขียนขอเรียกโรคนี้ว่า "โรคเส้นเลือดหัวใจตัน"

สมมติว่าเราเดินท่อน้ำสัก ๒—๓ ท่อฝังไปในสนามหญ้า ให้น้ำไหลเพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่หญ้าในสนาม และวิธีนี้จะเป็นการให้น้ำวิธีเดียว ไม่มีการรดน้ำหรือได้น้ำจากฝน ถ้าด้วยเหตุใด ๆ เช่นท่อนั้นถูกรถทับให้แบน มีตะกอนเกรอะกรังหรือมีสิ่งของใด ๆ เข้าไปอุดจนช่องภายในท่อเล็กลงให้น้ำเดินไม่ได้สะดวกตามปกติหรือไม่ไหลต่อไป เราย่อมเรียกสภาพท่อน้ำเช่นนั้นว่า "**ท่อตัน**" และบริเวณสนามซึ่งเคยได้รับน้ำจากท่อนั้นคงเหี่ยวแห้งไม่ชุ่มฉ่ำต่อไปอีก หญ้าก็คงจะตายเป็นแถบ ๆ

หัวใจของคนเรานั้น นอกจากจะมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแล้ว มีหน้าที่ฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของตัวเองด้วย เหมือน

คนครัวจะมีชีวิตอยู่ได้ดีต้องทำอาหารเลี้ยงคนอื่นและเลี้ยงตนเองพร้อม ๆ กันไป เลือดซึ่งหัวใจสูบฉีดออกนั้นมีทางเข้าเลี้ยงหัวใจเองด้วยเส้นเลือด ๒ เส้น ข้างหน้าเส้นหนึ่งและข้างหลังเส้นหนึ่ง ออกจากเส้นเลือดแดงเส้นใหญ่ที่ออกจากหัวใจแล้วคาดไปรอบหัวใจ ส่งกิ่งก้านเข้าไปในผนังของหัวใจ และปลายเล็กของเส้นเลือดทั้งสองนี้แตกเป็นเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ และบรรจบกันเป็นเหมือนมงกุฎครอบ เส้นเลือดทั้งสองนี้มีชื่อเป็นภาษาลาตินว่า Coronary artery "เส้นเลือดแดงโฆโรนารี" (Coronal = มงกุฎ) และเรียกง่าย ๆ ว่า เส้นเลือดหัวใจ ที่เขียนเล่าเรื่องชื่อตามศัพท์ไว้เพราะเกี่ยวข้องกับชื่อโรคซึ่งจะกล่าวต่อไป

เส้นเลือดหัวใจของคนเรามีเรื่องคล้ายเรื่องท่อน้ำในสนามหญ้าที่ยกเป็นข้อเปรียบเทียบไว้มาก คือถ้าไม่ตีบ ไม่ตัน ไม่ถูกอุด ก็เป็นเรื่องธรรมดา ๆ ไม่มีโรค ถ้ามีอันเป็นให้ช่องภายในเส้นเลือดตีบตันไปเลือดเดินไม่สะดวก หัวใจก็จะทำงานไม่เป็นปกติ เป็นโรคขึ้นมีอาการไปต่าง ๆ แล้วแต่ความรุนแรงของความตีบตันที่เกิดขึ้น นับได้ตั้งแต่ทำให้หัวใจอ่อนลงไป กล้ามเนื้อหัวใจอาจตายเพราะขาดเลือดเป็นหย่อม ๆ หรือทำให้หัวใจวายไปทันที

ความตีบตันของเส้นเลือดหัวใจอาจเป็นเพราะเส้นเลือดหดตัวจนเกร็ง ทำให้รูเล็กเส้นเลือดอาจแข็งเหี่ยวลงไป เพราะชราภาพหรืออาจถูกสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าไปอุด

เพราะว่าความตีบมีอยู่หลายสาเหตุ และผลแห่งความตีบตันเป็นที่น่ากลัวมาก โรคนี้จึงมีชื่อเรียกกันหลายอย่าง เช่น

๑. Coronary heart disease (โรคเส้นเลือดหัวใจ) เป็นชื่อกว้าง ๆ ไม่บอกอะไรจำเพาะเจาะจงลงไป เพียงแต่บอกว่าเป็นโรคซึ่งเกิดจากความพิการของเส้นเลือดหัวใจ

๒. Coronary attack แปลว่า "เป็น" โรคเส้นเลือดหัวใจ

๓. "Coronary" เป็นชื่อย่อขนาดสุดเหวี่ยง แต่มีความหมายใช้ได้และเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป

๔. Coronary occlusion แปลว่า การอุดตันของเส้นเลือดหัวใจ

๕. Coronary spasm แปลว่า เส้นเลือดหัวใจหดตัว เป็นการวินิจฉัยเมื่อตรวจศพพบว่า เส้นเลือดหัวใจไม่มีอะไรอุด แต่มีอาการก่อนตายเหมือนหัวใจถูกอุดอย่างชัดเจน หรือเป็นการวินิจฉัยในคนเป็นเพราะไม่มีหลักฐานชัดเจนว่ามีการอุด

๖. Coronary arteriosclerosis แปลว่า เส้นเลือดหัวใจแข็ง เป็นการวินิจฉัยเมื่อตรวจศพ และพบสภาพเช่นนั้น Arterio มาจาก (Artery = เส้นเลือด Sclerosis = การแข็ง

๗. Coronary thrombosis แปลว่า สภาพมีก้อนเลือดอุดเส้นเลือดหัวใจ (Thrombus = ก้อนเลือด)

๘. Myocardial infarction แปลว่า สภาพที่กล้ามเนื้อหัวใจตาย (เป็นหย่อม ๆ ตรงที่ขาดเลือดเลี้ยงจากเส้นเลือดที่ตันไป)

สาเหตุ การหดตัวจนเกร็งของเส้นเลือดหัวใจนั้นกล่าวกันว่า สาเหตุที่สำคัญมีอยู่ ๒ อย่าง คือ การสูบบุหรี่มากอย่างหนึ่ง และความเคร่งเครียดของอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง ความเคร่งเครียด อารมณ์ฉุนเฉียวทำให้เส้นเลือดหัวใจหดตัวเพื่อบีบให้เลือดไหลแรงขึ้นไปเลี้ยงสมองโดยเร็วให้สมองมีพลังงานพร้อมที่จะใช้ในการทำงาน

สาเหตุสำคัญที่สุดของโรคเส้นเลือดหัวใจตันคือ การถูกอุดด้วยก้อนเลือดซึ่งเกิดขึ้นในเส้นเลือดนั้นเอง ดังที่มีชื่อว่า Coronary thrombosis ก้อนเลือดเช่นนี้เกิดขึ้นอย่างไรนั้นพิสูจน์ได้ยาก แต่มีฤษฎีซึ่งได้รับการรับรองกันเป็นส่วนใหญ่ว่า เส้นเลือดซึ่งทำหน้าที่ ทั้งให้เลือดไหลผ่าน และหดตัวขยายตัวตามจังหวะการเต้นของหัวใจแต่ละครั้งเป็นเครื่องช่วยป้อนและดันเลือดด้วยนั้น นานเข้าย่อมสึกหรอตามอายุ ตามลักษณะของ

การใช้งานและความเคร่งเครียดของอารมณ์เป็นเครื่องเร่ง เหมือนท่อน้ำมันรถยนต์เก่า ซึ่งถูกใช้งานหนักและถูกคนขับอารมณ์ร้อนเร่งเครื่องไม่ปรานีปราศรัย เยื่อบุในรูเส้นเลือดซึ่งเคยราบเรียบถูกกระแสเลือดและการหดตัวค่อย ๆ ริดกร่อนให้ขรุขระ ประกอบด้วยธาตุ "โฆเลสเตอรอล" (Cholesterol) ซึ่งย่อยจากไขมันเป็นเหมือนตะกอนจับเกรอะกรังอย่างคราบตะกอนในกาต้มน้ำ เม็ดเลือดซึ่งเคยไหลผ่านไปโดยสะดวกจับกันเข้าเป็นกลุ่ม ๆ ประหนึ่งเศษกิ่งไม้ลอยน้ำในลำธารจะรวมกันเข้าเป็นแพเมื่อกระแสน้ำชนขอบตลิ่งที่ขรุหระ "โฆเลสเตอรอล" นี้ นอกจากจะมีมากขึ้นเพราะร่างกายย่อยอาหารไขมันแล้ว ในยามที่ร่างกายอยู่ในภาวะตึงเครียดมากนั้น จะได้รับการผลิตหรือย่อยจากเนื้อมันที่อยู่ในร่างกายได้มากขึ้นด้วย

อาการ อาการมีแตกต่างไปตามความรุนแรงของโรคหรือเส้นเลือดที่ถูกอุดตันนั้น เป็นเส้นใหญ่เล็กอย่างไร และการอุดตันมากน้อยแค่ไหน

ในรายที่เป็นไม่มากนัก เส้นเลือดเล็ก ๆ ถูกอุดหรือเส้นใหญ่ถูกอุดไม่ตีบไปหมด คนไข้อาจจะมีอาการเจ็บปวดท้องรุนแรงหรือปวดท้องเล็ก ๆ น้อย ๆ รู้สึกเหนื่อย หายใจไม่ค่อยสะดวกบ้าง แล้วอาการเล่านี้อาจหายไปเลย

แต่ถ้าการอุดเป็นเรื่องใหญ่ คืออุดขนาดทำให้เส้นเลือดหัวใจตันไปเลย คนไข้มักจะมีอาการปวดในอกบริเวณหัวใจอย่างที่เรียกว่า Angina pectoris (Angina = รัด Pectoris = อก) ซึ่งมีลักษณะจำเพาะคือปวดรัด แน่นอึดอัดและร้าวไปตามแขนซ้าย อาการปวดเช่นนี้มักเกิดขึ้นในขณะที่ออกแรง หรือมีอารมณ์รุนแรง และมักเป็นแก่ผู้มีอายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป อาจจะเป็นอยู่เป็นนาทีหรือชั่วโมงแล้วหายไปเอง หรือเป็นใหม่อีก หรือรุนแรงขึ้น ในขณะนั้นทำให้เหนื่อยหอบ หายใจไม่สะดวกหรือหัวใจวายไปโดยทันที

ถ้าเส้นเลือดหัวใจถูกอุดอย่างแรง แต่คนไข้ผ่านพ้นอาการหัวใจวายไปได้ กล้ามเนื้อหัวใจส่วนที่ขาดเลือดเลี้ยงจะตายเป็นหย่อม ๆ ดังที่มีชื่อว่า Myocardial infarction ทำให้คนไข้ตายง่ายในวันใดวันหนึ่ง หรืออาจหายเกือบปกติไปได้นาน ๆ

การรักษา เป็นเรื่องสำคัญที่อาจให้คนไข้บางคนหายจากอันตรายรุนแรง หรือให้หายทำงานไปได้นาน ๆ ส่วนหนึ่งที่สำคัญที่สุดในการรักษาคือเวลาประมาณ ๔—๖ สัปดาห์เป็นอย่างน้อยสำหรับพักผ่อนอย่างเต็มที่ทั้งร่างกายและจิตใจ ทางร่างกายได้แก่การพักอย่างจริงจังแล้วค่อย ๆ ออกแรงมากขึ้น ทางจิตใจได้แก่ความรู้สึกสละโลก ปล่อยให้จิตใจว่าง ๆ นึกถึงแต่ความหวังและตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไป

การป้องกัน มีความสำคัญมากที่สุด ต้องการความยั้งคิดและความได้คิดเสียตั้งแต่อายุเริ่มเข้า ๔๐ ปีเป็นอย่างน้อย เริ่มด้วยระมัดระวังอย่าให้ตกเป็นทาสของความเคร่งเครียดของอารมณ์ อย่ายอมให้ร่างกายเป็นสมุนของลิ้น และอย่ายอมให้ความมีบุญลาภวาสนาต้องมีความอ้วนเป็นเครื่องโฆษณา ถนอมหัวใจด้วยการให้ร่างกายมีทั้งเวลาทำงาน เวลาออกกำลังตามสมควร ดื่มแต่น้อย มีเวลาเล่น เวลาพักและเวลานอนตามสมควรที่ปุถุชนจะควรมี

ย่อมเป็นการยากที่นักบริหารผู้มีภาระมากในตำแหน่งสูงจะกระทำตนอย่างปุถุชนได้ โรคเส้นเลือดหัวใจตันดูเหมือนจะเป็นเครื่องยืนยันความจริงข้อนี้ เพราะทุก ๆ ปี เหยื่อสำคัญที่สุดและมากที่สุดของโรคนี้ไม่ใช่ปุถุชนคนธรรมดา กล่าวกันว่าโรคเส้นเลือดหัวใจตันมีวัคซีนป้องกันที่มีประสิทธิภาพไม่แพ้วัคซีนดี ๆ หลายอย่าง วัคซีนที่ว่านี้ผสมใช้กันเองได้ คือประกอบด้วย อย่าให้ยิ่งแก่ยิ่งอ้วน ๑ อย่าเคร่งเครียดและจริงจังกับงานมากเกินไปนัก ๑ และทุก ๆ วันให้คอยสังเกตหรือฝึกตนเองให้ได้ว่ามีเวลายิ้มย่องผ่องใส เวลาหัวเราะสบายอกสบายใจมากกว่าอารมณ์วุ่นวาย หงุดหงิด หรือขุ่นหมองอีก ๑

บทที่ ๘

โรคความดันเลือดสูง

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๗ โรคหัวใจมีอยู่มากมายหลายอย่าง เพราะเป็นชื่อกว้าง ๆ หมายถึงความผิดปกติที่เกิดแก่หัวใจ เฉพาะที่เกี่ยวแก่นักบริหาร โรคหัวใจที่สำคัญ ๆ ได้แก่ โรคหัวใจอ่อนประเภทที่เนื่องมาจากประสาท โรคหัวใจเพราะความดันเลือดสูง และโรคเส้นเลือดหัวใจตัน ซึ่งล้วนแต่เกิดจากการฝืนทำงาน และความเคร่งเครียดของอารมณ์และร่างกาย โรคเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะเราขาดความคำนึงถึงที่จะสงวนการทำงานของหัวใจไว้เป็นการล่วงหน้า อวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกายอาจจะพอเปรียบได้เป็นเครื่องยนต์ของรถยนต์ หัวใจมีลักษณะเป็นลูกสูบ เปรียบได้เหมือนลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงและคาบิวเรเตอร์รวมกัน ถ้าเราเป็นคนขับรถยนต์ที่เอาแต่เร่งเครื่อง ไม่มีเครื่องยนต์ยี่ห้อใดจะทนได้ ในทำนองเดียวกัน บทความเรื่องโรคหัวใจเป็นบทความสั้น ๆ ที่พอให้ท่านผู้อ่านโดยเฉพาะนักบริหารเห็นได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าเราเอาแต่เร่งอวัยวะซึ่งหนักเพียง ๓ กิโลกรัม

โรคความดันเลือดสูงหรือโรคความดันโลหิตสูง เป็นชื่อแปลมาจากคำว่า Hypertension (Hyper = เกินไป Tension = ความดันหรือความตึง) บางทีต้องการเรียกให้ชัดเจนขึ้นไปอีกว่า Essential Hypertension คือโรคความดันเลือดสูงอย่างแท้จริงหรือ Idiopathic Hypertension (Idio = เฉพาะ หรือแท้จริง pathic = โรค) หรือ Primary Hypertension คือโรคความดันเลือดสูงที่เป็นปฐม เพื่อจะแยกออกจาก Secondary Hypertension คือโรคความดันเลือดสูงที่เป็นมัธยม เป็นผลงานโรคอื่น ให้รู้ว่าโรคความดันเลือดสูงอย่างที่เรารู้จักกันโดยทั่วไปนี้ เป็นโรคโดยเฉพาะ ไม่ได้เกิดเป็นผลของโรค

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๔ เมษายน ๒๕๑๗)

อื่น และเป็นโรคที่ร้ายแรงกว่า เพราะโรคความดันเลือดสูงที่เกิดเป็นผลของโรคอื่น เช่น โรคไต โรคต่อมคอพอกชนิดร้าย—เหล่านี้จะหายได้ง่าย ถ้าเรารักษาโรคซึ่งเป็นสาเหตุให้หายไป

ขอย้อนกล่าวถึงบทโรคหัวใจซึ่งผ่านมาแล้วนั้น หัวใจเปรียบได้เหมือนลูกสูบน้ำชนิดวนเวียนฉีดเลือดเข้าไปในเส้นเลือดแล้วเลือดนั้นก็กลับเข้าหัวใจอีก วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ ประมาณ ๗๐ - ๘๐ ครั้งต่อนาทีหรือประมาณวันละแสนครั้ง หัวใจจึงเป็นอวัยวะที่น่าพิศวง เพราะเป็นกล้ามเนื้อเล็ก ๆ หนักเพียงประมาณ ๑/๒ กิโลกรัม แต่ทำงานโดยไม่หยุดพัก เมื่อถึงบทนี้เรื่องที่น่าพูดถึงได้อีก คือความน่ามหัศจรรย์ในวิธีการทำงานอย่างอัตโนมัติของหัวใจและเส้นเลือด ตลอดจนการประสานงานระหว่างสมองกับหัวใจและเส้นเลือด

ในการบริหารงานของประเทศบ้านเมืองนั้น คณะรัฐบาลซึ่งเป็นผู้บริหารงานสูงสุดย่อมมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบทุกวิถีทางที่จะต้องดำเนินการให้ประเทศอยู่ในภาวะที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน ถ้าสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นไปในทางสันติ รัฐบาลคงไม่ระดมสรรพกำลังต่าง ๆ ให้หมดเปลืองทั้งกำลังคนและกำลังเงิน ในทางตรงข้าม ถ้าสภาพการณ์เป็นไปในด้านที่ต้องปรับปรุงหรือส่งให้เห็นถึงความเสี่ยงต่ออันตราย ไม่ว่าเป็นการสงครามหรือการแทรกซึมจากนอกประเทศ หรือเป็นการจลาจลวุ่นวายภายใน รัฐบาลย่อยไม่นิ่งเฉย แต่มีความจำเป็นจะต้องรีบระดมสรรพกำลังต่าง ๆ ขึ้นโดยฉับพลัน

ในร่างกาย สมองทำหน้าที่เป็นคณะรัฐบาล เป็นอวัยวะที่มีอำนาจบริหารสูงสุดคอยปรับร่างกายให้เหมาะแก่สิ่งแวดล้อมภายนอกกาย และความเป็น ไปที่เกิดขึ้นภายในกายบริหารโดยบังคับบัญชาให้อวัยวะต่าง ๆ ปฏิบัติการให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ เช่นให้ทน

ให้หนี หรือให้ต่อสู้แล้วแต่กรณี เมื่อร่างกายถูกร้อนหนาว บางทีเราก็ต้องทนเมื่อไม่มีวิธีอื่น ถ้าถูกประทุษร้าย แขนขาของเราอาจจะทำงานเพื่อต่อสู้หรือหนี แต่ถ้าเราจะนอนพักหรือนอนหลับ อวัยวะของร่างกายก็ได้พักเหมือนประเทศชาติอยู่ในภาวะอันสงบ ในการระดมสรรพกำลังไปยังจุดที่ต้องการของร่างกาย หัวใจซึ่งมีหน้าที่ป้อนอาหาร ไวตามิน และอ๊อกซิเย่นไปให้เซลล์หรืออวัยวะต่าง ๆ คงจะเปรียบได้กับกระทรวงมหาดไทย กระทรวงกลาโหม และกระทรวงการคลังซึ่งมีหน้าที่ระดมสรรพกำลังต่าง ๆ ไปให้แก่ทหาร ตำรวจ เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง และประชาชน ณ จุดที่สำคัญ ในยามเช่นนั้นสายการลำเลียงเช่นถนนหนทางต่าง ๆ คงจะถูกปรับปรุงและจำกัดการใช้เพื่อการนั้นโดยเฉพาะ การระดมสรรพกำลังคงจะเปรียบได้เหมือนความดันเลือด จะเร่งรัดเร่งรีบส่งเลือดให้เร็วช้าหรือมากน้อยเพียงใดแล้วแต่ความจำเป็น

ในยามใดที่ร่างกายต้องทำงานมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางกายคือออกแรง หรือทางจิตใจคือออกความคิด ในยามนั้นสมองจะสั่งการให้เลือดไหลเร็วและแรงมากขึ้นเพื่อให้ได้พลังงานมาก แต่สมองในร่างกายของเรามีความประหลาดล้ำเช่นเดียวกับสมองของคณะรัฐมนตรีในการระดมสรรพกำลังเหมือนกันคือจะไม่เพียงแต่จะสั่งให้หัวใจฉีดเร็วและแรงมากขึ้นเท่านั้น สมองจะสั่งการให้เส้นเลือดซึ่งเป็นเส้นทางลำเลียงทำหน้าที่ให้ประสานกันไปด้วย กระแสสัญญาณประสาทจากสมองคงทำหน้าที่เป็นเหมือนทหาร สารวัตร หรือตำรวจจราจรเร่งการลำเลียงบนถนน เลือดจะไหลไปโดยเร็วเมื่อเส้นเลือดหดตัวลง แรงของการหดตัวเป็นแรงบีบช่วยขับเคลื่อนเลือด เหมือนเราบีบปลายสายสูบน้ำให้น้ำพุ่ง ยิ่งหัวใจถูกเร่งตามไปด้วย เหมือนเราเร่งเครื่องสูบ เลือดจึงไหลไปสู่อวัยวะมากขึ้นเป็นอัตโนมัติด้วยการประสานงานระหว่างสมองหัวใจและเส้นเลือดด้วยประการฉะนี้

ได้เคยกล่าวไว้ในบทแรกแล้วว่า ระหว่างการออกแรงทางกายกับการออกแรงทางสมองนั้น ประการหลังคือการใช้ความคิดหรือการทำงานของสมองต้องการพลังงาน

ต่าง ๆ จากเลือดมากกว่า คงจะพอเปรียบได้กับการประชุมของคณะรัฐบาลย่อมต้องเป็นการหมดเปลืองงบประมาณมากกว่าการประชุมหรือการปฏิบัติงาน ของข้าราชการชั้นผู้น้อยในจำนวนคนเท่า ๆ กัน เมื่อสมองต้องเคร่งเครียดเพราะต้องใช้ความคิดมาก ความกังวลมาก โมโหฉุนเฉียวมาก หรือเพราะการเก็บเอาเรื่องให้รกสมองมากและเป็นเวลานาน ๆ เส้นเลือดจะหดตัวมากเพื่อเพิ่มความดันเลือด แต่หดตัวอยู่เสมอ ๆ การหดตัวมากกว่าปกติของเส้นเลือดกลับกลายเป็นภาวะปกติไป กล่าวคือความดันเลือดซึ่งสูงขึ้นเป็นการครั้งคราวตามความจำเป็นของสมองที่ต้องทำงานมาก กลายเป็นความดันเลือดสูงกว่าปกติอย่างถาวร

ความผันแปรตามปกติของความดันเลือด

ในบุคคลธรรมดาซึ่งมีความเคร่งเครียดมากเกินไปนัก ความดันเลือดก็สูงขึ้นเหมือนกันตามอายุ เป็นเพราะความเปลี่ยนแปลงตามอายุของเส้นเลือด คือยิ่งแก่ ผนังของเส้นเลือดยิ่งมีเนื้อพังผืดเหนียวเข้าไปแทรก การขยายตัวน้อยลง รูเส้นเลือดยิ่งเล็กลงไป

ความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกประการหนึ่งของความดันเลือดคือ ความอ้วน เหตุผลข้อนี้เข้าใจได้ไม่ยากนัก ถ้าจะนึกพิจารณาอย่างง่าย ๆ ว่าร่างกายของเราเปรียบได้เหมือนรถยนต์สักคันหนึ่ง ช่างผู้ประดิษฐ์ได้สร้างกำลังแรงม้าหรือกำลังอัดระเบิดไว้พอดีกับน้ำหนักรถ และน้ำหนักบรรทุก แต่ถ้าเรามาเปลี่ยนแปลงตัวถังให้หนักมากขึ้นหรือบรรทุกน้ำหนักเกินอัตราและให้รถมีกำลังวิ่งเท่าเดิม เราคงจะต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้กำลังอัดระเบิดในเครื่องยนต์สูงขึ้น ในร่างกายของเรา เจ้าแม่ธรรมชาติเป็นช่างผู้ประ–ดิษฐ์สร้างความดันเลือดไว้ได้ส่วนกับร่างกายที่พอได้ส่วนสัด แต่เมื่อเราโหมรับประทานโดยมิได้ประหยัดยับยั้ง ร่างกายของเราไม่ได้อยากให้เราตายเพราะความดันเลือดสูงเลย แต่ร่างกายปรับความดันเลือดให้สูงขึ้นโดยอัตโนมัติ เพื่อสนองความต้องการนั้นเอง

ถ้าจะให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความอ้วนและความดันเลือดสูงให้ชัดขึ้นไปอีก เราต้องเปรียบว่าเส้นเลือดเป็นเสมือนสายสูบน้ำกันอีกครั้งหนึ่ง เส้นเลือดในร่างกายไม่มีเพียง ๒๐—๓๐ เส้นอย่างที่เราพอจะหลับตานึกได้อย่างรูปภาพที่ใช้สอนสุขวิทยา ยังแตกกิ่งก้านเล็กน้อยออกต่อไปจนถึงเส้นเลือดฝอยที่เราไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตา ลองนึกดูว่า ถ้าจะเอาเข็มแหลมแทงเนื้อเป็นจุด ๆ ให้แต่ละจุดห่างกันเพียงชั่วระยะหัวเข็มหมุดจะมีเลือดออกทุกแห่ง ไม่ต้องเข้าโรงเรียนแพทย์ การนึกทดลองเอาเพียงแค่นี้ก็บอกอย่างชัดเจนแล้วว่า เส้นเลือดมีอยู่ทุกหนทุกแห่งในเนื้อของร่างกาย เพราะเนื้อทุกชิ้นเล็ก ๆ และเซลล์ทุกเซลล์ต้องการเลือดเลี้ยงทั้งนั้น ในการที่เราอ้วนขึ้นมีเนื้อมีมันมากขึ้น ร่างกายย่อมจำเป็นต้องสร้างให้มีเส้นเลือดมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้เปรียบได้เหมือนสายสูบน้ำรดสนามหญ้า ถ้าเรามีเงินซื้อที่ขยายสนามหญ้าให้กว้างขวางมากขึ้น สายสูบน้ำนี้ก็จำเป็นต้องยาวมากขึ้นไปตามส่วน ยิ่งยาวมากเท่าใด เราจะต้องเพิ่มกำลังฉีดน้ำให้มากขึ้นเท่านั้นเหมือนกัน ร่างกายของเราทำงานเป็นอัตโนมัติ ร่างกายรู้ว่าหัวใจเป็นอวัยวะซึ่งควรแก่การสงวน จึงให้เส้นเลือดหดตัวให้มาก ๆ ในตอนแรกเพื่อเร่งความดันเลือดในระยะต่อไป ถ้าการหดตัวของเส้นเลือดยังไม่พอ หัวใจจะทำงานมากขึ้นจนถึงระยะหนึ่งคือเกือบระยะสุดท้าย ทั้งเส้นเลือดหดตัวมากและหัวใจจะใหญ่มากขึ้นตามไปด้วยเพื่อเร่งความดันเลือดให้มาก ๆ ระยะนั้นก็คือระยะที่ไม่นานนัก สำหรับเจ้าของร่างกาย

มาตรฐานความดันเลือดปกติ

ข้อความสั้น ๆ เกี่ยวแก่ความผันแปรของความดันเลือดตามปกติย่อมบอกอยู่แล้วว่า ความดันเลือดปกติของคนเราไม่ใช่มาตรฐานตายตัว ไม่ใช่เส้นขีด ที่จะบอกได้ง่าย ๆ ว่าเท่าใดปกติแน่ เท่าใดสูงหรือต่ำขนาดเป็นโรค เป็นมาตรฐานอย่างกว้าง ๆ และต้องการปัจจัยหลายอย่างเข้าประกอบ

มาตรฐานอย่างกว้าง ๆ ของความดันเลือดตามตำราถือว่า ในบุคคลปกติคือผู้ชาย อายุประมาณ ๒๐ ปี น้ำหนักและส่วนสูงปานกลาง วัดในท่านอนหรือนั่งสงบ ๆ สักพักหนึ่งและวัดที่ต้นแขน จะได้ตัวเลขดังนี้

๑. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจหดตัว ประมาณ ๑๒๐ มม. ปรอท

๒. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจขยายตัว ประมาณ ๘๐ มม. ปรอท

เขียนกันย่อ ๆ ว่า B.P. ๑๒๐/๘๐

ถ้าบุคคลปกติดังที่ว่านั้นเป็นผู้หญิงซึ่งย่อมมีร่างเล็กกว่าผู้ชาย มาตรฐานปกติต่ำกว่าผู้ชายลงไปประมาณ ๕—๑๐ มม. ปรอท

คือ ๑. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจหดตัว ประมาณ ๑๑๐ มม. ปรอท

๒. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจขยายตัว ประมาณ ๗๐ มม. ปรอท

ตำราแพทย์ส่วนมากฝรั่งเขียน เมื่อมาใช้กับคนไทยซึ่งร่างเล็กกว่าฝรั่ง มาตรฐานก็อาจลดลงไปได้อีก เช่น ในผู้ชายไทยความดันเลือด ๑๑๐/๗๐ ในผู้หญิงไทย ๙๐—๑๐๐/๖๕—๗๐ ก็ยังนับว่าปกติ นี่เราพูดในทางต่ำ ถ้าวัดได้สูงไปบ้างเช่น ๑๓๐—๑๔๐/๙๐ ก็ยังนับไม่ว่าสูง

ความดันเลือดที่ปกติบางทีก็สร้างความปวดหัวให้แก่ท่านผู้อ่านบ้างแล้วด้วยประการฉะนี้ แต่ความปวดหัวเพราะความดันปกตินี้ไม่ใช่โรค ถ้าอย่าสนใจอะไรกับมันมากนัก อย่านึกถึงตัวเลขซึ่งได้มาจากสถิติให้มากนัก สมมติว่าเราสูง ๑๖๕ ซม. อายุ ๔๐ ปี น้ำหนัก ๖๕ กิโลกรัมเกินไปกว่ามาตรฐานสัก ๕ กิโลกรัม หรือหนักเพียง ๕๕ กิโลกรัม แต่เรามีชีวิตอยู่ตามสบาย ๆ ทำงานทำการได้และไม่มีอาการอะไรเกิดขึ้น จะลงความเห็นว่าเราอ้วนหรือผอมเกินไปก็คงยังไม่เป็นการสมควร

ความเปลี่ยนแปลงของความดันเลือดตามอายุ

ท่านที่สนใจในการใช้รถยนต์ บางทีคงจะนึกได้ว่าถ้ารถของเขายิ่งเก่า ลูกสูบหลวม เครื่องเคราต่าง ๆ หลวมไป กำลังอัดดันในลูกสูบมีไม่พอ เราจำเป็นต้องเปลี่ยนเสื้อสูบกันใหม่ หรือคว้านกระบอกสูบให้กว้างขึ้น ให้กำลังอัดดันสูงขึ้นไปขับเครื่องให้มีกำลังตามเดิม

ในร่างกายของคน เมื่ออายุมากเข้า ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ พอจะเปรียบได้กับรถยนต์เก่าเหมือนกัน เนื้อหนังเหี่ยวแห้งลงไป เหมือนกับคำที่ว่า "ไก่แก่ หนังเหนียว" ในเนื้อต่าง ๆ มีเยื่อพังผืดเข้าไปแทรกมากขึ้น เลือดในเส้นเลือดฝอยคงจะเดินทางไปได้ลำบาก เหมือนน้ำจะแทรกเข้าไปในดินแห้งแข็งในสนามหญ้า ร่างกายมีอำนาจอัตโนมัติให้มีการเปลี่ยนแปลงในเส้นเลือด ทำให้ความยืดหยุ่นน้อยลงไป ขยายตัวได้น้อยกว่าปกติ ทำให้กำลังดันของเลือดหรือความดันเลือดสูงขึ้น นี่เป็นความพยายามที่จะอธิบาย อาจจะเป็นความจริงว่า ความแก่ทำให้เยื่อพังผืดเข้าไปแทรกในผนังของเส้นเลือด และทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นก็ได้

อย่างไรก็ตาม เป็นความจริงว่า ความดันเลือดของคนเราไม่ได้คงที่ แต่เพิ่มขึ้นไปตามอายุ นี่เป็นข้อหนึ่งที่ควรจะเตือนให้ผู้สนใจได้ทราบว่า อย่าตกอกตกใจและสรุปลงความเห็นว่า ความดันเลือดของตนผิดปกติเมื่อนาน ๆ ให้แพทย์วัดและแพทย์บอกตัวเลขที่วัดได้ว่าสูงกว่าปกติ ตัวเลขนั้นอาจจะเป็นตัวเลขผิดปกติชนิดอยู่ในเกณฑ์ปกติของอายุเช่นนั้นเท่านั้น และท่านทั้งหลาย ในสมัยหนึ่งเมื่ออายุได้ ๒๐ ปี เราอาจจะวิ่งขึ้นบันไดได้อย่างสนุกสนาน แต่ถ้าอายุย่างเข้า ๕๐ ปีแล้วเหนื่อยเมื่อขึ้นบันไดตึก ๓—๔ ขั้น จะลงความเห็นว่าร่างกายผิดปกติ กลัวเป็นโรคปอด โรคหัวใจ คงจะไม่ตรงนัก น่าจะเป็นความกลัวที่เกิดจากความลืมความหลงนึกว่าเรายังหนุ่มอยู่เสียมากกว่า

ถ้าแพทย์วัดความดันเลือดได้ตัวเลขสูงกว่าตามปกติ ควรถามเสียให้แจ่มแจ้งว่าผิดปกติหรือไม่ ถ้าได้รับคำอธิบายว่า สูงกว่าปกติในวัยหนุ่มแต่ไม่นับว่าสูงผิดปกติ

ตามเกณฑ์อายุ ทางที่ดี คือทำใจให้สบาย อย่าให้ตัวเลขความดันเลือดซึ่งสูงกว่าปกติไปบ้างนั้นเป็นสาเหตุของความกังวลต่อไป

เราหันกลับมาถึงเรื่องรถยนต์อีกสักครั้งหนึ่ง นับตั้งแต่เราเริ่มติดเครื่องแล้วขับไปตามทาง จนกระทั่งถึงจุดหมาย ผ่านถนนที่โล่งบ้างที่มีรถคับคั่งบ้าง ทางราบเรียบลาดหรือสูงชันแล้วแต่จะเป็นไป ท่านคงจะสังเกตได้ว่า ตลอดทางและตลอดเวลาเหล่านั้น การทำงานของเครื่องยนต์ไม่ได้สม่ำเสมอและจะสม่ำเสมอมิได้เลย เราผ่อนหรือเร่งเครื่องด้วยการบังคับคันเร่ง ห้ามล้อ และเกียร์อยู่ตลอดเวลาอย่างสับสน กำลังจะอัดระเบิดในลูกสูบจะเปลี่ยนเป็นเบาหรือแรงไปตามนั้น

ความดันเลือดของคนเราเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ไม่ได้อยู่ในระดับคงที่เลยตลอดเวลาที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงอิริยาบถหรือมีสภาพของการใช้ความคิดแตกต่างกัน เมื่อเราเดินความดันเลือดจะสูงกว่าขณะนั่งพัก เมื่อเรานอนจะต่ำกว่าเมื่อเรานั่ง และจะสูงในเวลาที่เราใช้ความคิดหรือมีอารมณ์ ความดันเลือดซึ่งถือกันว่าปกตินั้น นอกจากถืออายุประมาณ ๒๐ ปีเป็นเกณฑ์แล้ว ยังมีหลักเกณฑ์ว่าให้วัดในขณะที่เราพักตามสมควร

การกระหืดกระหอบไปหาแพทย์และถ้าแพทย์กุลีกุจอวัดให้รวดเร็วนัก ย่อมทำให้ความดันเลือดที่วัดได้สูงกว่าการวัดที่ถูกวิธี คือไปพบนายแพทย์แล้วได้นั่งพักตามสมควร แพทย์ผู้วัดย่อมไม่มีวิธีเหมือนกัน บางคนรีบร้อน บางคนใจเย็น บางคนให้นั่งวัด บางคนให้นอนวัด แล้วแต่ความเห็นและความละเอียดลออ ความเคยชินและอารมณ์

อย่าถือเอาผลการวัดความดันเลือดที่แตกต่างกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่วัดจากแพทย์หลาย ๆ คนเป็นเครื่องรกอารมณ์ โรคความดันเลือดสูงทำให้มีอาการทางประสาทและอารมณ์ ในทางตรงข้ามความวุ่นวายทางประสาทและอารมณ์จะทำให้เป็นโรคความดันเลือดสูงได้ อย่าให้การ "ลองทดสอบ" ฝีมือการวัดความดันเลือดของแพทย์หลาย ๆ คนเป็นสาเหตุของโรคความดันเลือดสูง

การดื่มเหล้าจัด อันเป็นสาเหตุของโรคความดันเลือดสูงนั้น เห็นจะเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องกล่าวโดยละเอียด

นักบริหารคงมีลูกน้องซึ่งทำงานผิดพลาดหรือเสนอความเห็นผิด ลูกน้องเช่นนี้ไม่มีวันหมดไปจากโลก แต่นักบริหารคงจะไม่ลงความเห็นว่าลูกน้องประเภทนั้นกลายเป็นความผิด อาจจะมีลูกน้องบางคนทำเงินขาดหายจากบัญชี แต่นักบริหารคงไม่ลงความเห็นง่ายว่า ลูกน้องผู้นั้นทุจริตจนกว่าเวลาและพฤติการณ์ต่อไปจะเป็นเครื่องพิสูจน์ บางทีความผิดเช่นนั้นกลับเป็นเครื่องมืออย่างวิเศษ ให้มีการปรับปรุงงานทั้งในวิธีการทำงานของลูกน้องและวิธีใช้คนของนักบริหารเองก็ได้ ความดันเลือดอาจผิดไปจากปกติบ้างก็ได้ แต่ไม่ควรถือเป็นข้อควรวิตกว่าต้องเป็นโรคความดันเลือดสูงเสมอไป ถ้านักบริหารจะสนใจตามสมควร เพียงแต่ให้ได้รับการตรวจการวัดเป็นครั้งเป็นคราวเช่นเพียงปีละครั้งสองครั้ง บางทีความโน้มเอียงในทางสูงจะช่วยได้มากให้รู้สึกว่า สังขารได้เข้าอยู่ในเขตใดของอายุ ควรลดความเคร่งเครียดทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายแล้วหรือยัง ลดเหล้าและบุหรี่และควรรัดเข็มขัดหรือควรจะปล่อยให้อ้วนยิ่งขึ้นตามบุญวาสนา

บทที่ ๙

โรคความดันเลือดต่ำ

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๘ โรคความดันเลือดสูงอย่างแท้จริงนั้นมีสาเหตุจากประสาทหรืออารมณ์ และความเคร่งเครียดทางจิตมากกว่าอย่างอื่น เป็นโรคที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นเพราะแรงสะสมของสาเหตุซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในสภาพที่ป้องกันได้ทั้งสิ้น ความอ้วนเป็นศัตรูที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของร่างกายในด้านที่เกี่ยวข้องกับโรคนี้ ความดันเลือดที่วัดได้สูงกว่าปกติทำให้เกิดโรคประสาท คือว่าจะเกิดโรคความดันเลือดสูง ความจริง โรคความดันเลือดสูงต้องการการพินิจพิเคราะห์หลายอย่างจึงจะลงความเห็นได้ การสนใจให้แพทย์วัด ความดันเลือด เป็นครั้ง คราว สม่ำเสมอ เป็นสิ่งเดียว ที่จะให้รู้ได้ โดย แน่ ชัด และมีประโยชน์หลายประการ

ความจริงผู้เขียนไม่ได้ตั้งใจไว้เลยว่า จะมีบทของความดันเลือดต่ำ เพราะความดันเลือดต่ำนั้น แม้จะเป็นขนาดหนักถึงเป็นโรคก็มิได้เป็นโรคของนักบริหารแต่ประการใด ความเป็นนักบริหารและชีวิตของนักบริหารมีแต่จะทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นจนกลายเป็นโรคความดันเลือดสูง

เรื่องความดันเลือดต่ำจึงเป็นบทแทรกโดยแท้ แทรกเป็นการเพิ่มเติม เพราะผู้เขียนได้สังเกตเห็นความสนใจ และความเป็นทุกข์อย่างยิ่งของนักบริหารหลายท่านต่อความดันเลือดต่ำที่เป็นแก่ผู้อื่นหรือนักบริหารบางท่านผู้เป็นโรคนี้

บทแทรกสั้น ๆ นี้ จึงเป็นการสนองความต้องการและขอให้เป็นยารักษา "โรค" ความดันเลือดต่ำต่อไป

ในบทก่อน ๆ ความดันเลือดเคยได้รับการเปรียบเทียบ เหมือนกำลังดันน้ำที่อยู่ในสายสูบบ้าง เป็นเหมือนกำลังอัดระเบิดของเครื่องยนต์ที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงบ้าง แล้วแต่ความเหมาะสม เพื่อเป็นอุทาหรณ์นำให้เห็นอย่างกว้าง ๆ ว่าถ้าสูงมากไปย่อมเป็นอันตราย หัวใจอาจเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและเส้นเลือดในอวัยวะสำคัญต่าง ๆ อาจแตก

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๖ เมษายน ๒๕๐๗)

ได้ ในทางตรงข้ามแม้จะมิได้พูดถึงเรื่องความดันเลือดต่ำมาก่อน อุทาหรณ์เช่นนี้และความคิดความเข้าใจทั่ว ๆ ไปย่อมทำให้เป็นที่รู้ว่า ความดันเลือดต่ำเป็นสิ่งที่น่ากลัวอยู่มากเหมือนกันคือถ้าเปรียบกับกำลังดันของน้ำในสายสูบ น้ำที่ออกจากสายสูบไม่มีกำลังพุ่งให้รดหญ้าในสนามได้ทั่วถึง หรือถ้าจะเปรียบกับกำลังอัดระเบิดในเครื่องยนต์ เพลาซึ่งรับส่งกำลังของเครื่องย่อมขาดกำลังแรงไปตามส่วน ความดันเลือดต่ำย่อมทำให้เลือดไปสู่อวัยวะสำคัญ ๆ เช่นสมองได้น้อยลง ถ้าความดันเลือดต่ำลงมากร่างกายย่อมตกอยู่ในภาวะอันตรายอย่างไม่มีปัญหา

แต่เรื่องที่กำลังพูดถึงกันอยู่ในบทนี้นั้น ไม่ได้มุ่งไปถึงเรื่องโรคความดันเลือดต่ำขั้นอันตราย หวังไปแต่ในเรื่องความดันเลือดต่ำที่ปรากฏอยู่ หรือที่ตรวจพบเป็นครั้งคราว หรือที่เป็นในบางคนในผู้ซึ่งทำงานทำการอยู่อย่างปกติและมีความวิตกกังวลในเรื่องนี้อยู่เป็นนิจ

รถยนต์ของเราจะมีกำลังวิ่งได้ช้าลงหรือกำลังบรรทุกได้น้อยลงเพียงใดนั้น คงจะขึ้นอยู่กับเหตุ ๓ อย่าง อย่างหนึ่งใช้งานมากไป เร่งมากไปหรือรับน้ำหนักบรรทุกมากเกินไปถึงขีดหนึ่ง รถของเราคงอ่อนกำลังลง ไม่อาจวิ่งได้เร็วตามปกติ อีกประการหนึ่ง คือความบกพร่องในส่วนประกอบต่าง ๆ หรือน้ำมันเชื้อเพลิงคุณภาพเลว กระแสไฟต่ำ เหล่านี้เป็นอาทิ ประการสุดท้ายถ้าบริษัทผู้ผลิตหรือช่างผู้สร้างได้ตั้งเครื่องไว้ให้กำลังอัดระเบิดน้อย ให้วิ่งช้าและมิให้มีกำลังบรรทุกได้มากนัก อาจจะเพราะเหตุผลในทางประหยัดหรือเหตุใด ๆ ก็ตาม รถคันนั้นย่อมมีกำลังน้อยอย่างไม่มีปัญหา

ในร่างกายของเรานั้น เมื่อใดร่างกายได้รับความกระทบกระเทือนหรือได้รับภาระให้ร่างกายต้องต่อสู้ไม่ว่าจะเป็นการทำงานเกินไปหรือโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าภาวะเช่นนั้นไม่รุนแรงนัก ค่อยเป็นค่อยไปและร่างกายไม่อยู่ในสภาพทรุดโทรม ร่างกายย่อมพยายามปรับเป็นวิธีต่อต้าน ความดันเลือดมักมีแต่จะสูงขึ้น เหมือนเราเหยียบคันเร่งน้ำมันรถในเวลาขึ้นทางสูงชัน หรือบรรทุกน้ำหนักเกินอัตรา แต่ถ้าการปรับตัวของร่างกายช้าไปร่างกายอยู่ในสภาพทรุดและไม่อาจมีพลังให้ปรับได้ โรคหรือความกระทบกระเทือนนั้น

รุนแรงเกินไปก็ดี ความดันเลือดก็ย่อมลดลงไป หรือถ้าด้วยเหตุใดก็ตาม ธรรมชาติได้สร้างไว้ให้ความดันเลือดต่ำ เหมือนอย่างสร้างให้คนเรามีร่างกายใหญ่บ้างเล็กบ้างไม่เท่ากัน ความดันเลือดในผู้นั้นย่อมต่ำกว่าปกติอยู่เรื่อยไป

อาศัยเหตุต่าง ๆ เป็นเกณฑ์ โรคหรือสภาพความดันเลือดต่ำแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. โรคความดันเลือดต่ำอย่างแท้จริง มีอาการเป็นปฐม ไม่เป็นผลเพราะโรคอื่นใด

๒. ความดันเลือดต่ำแบบมัธยม มีอาการเป็นผลของโรคหรือสาเหตุอย่างอื่น

โรคความดันเลือดต่ำแบบมัธยม ซึ่งมีอาการเป็นผลของโรคหรือสาเหตุอย่างอื่น ๆ นี้ เป็นโรคที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว แล้วแต่ว่าสาเหตุนั้นบังเกิดขึ้นเมื่อใด ทำให้ร่างกายสิ้นแรงจนไม่อาจปรับปรุงให้อวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการวนเวียนของเลือดเช่นหัวใจและเส้นเลือดทำงานเพิ่มขึ้นได้ สาเหตุเหล่านี้มักได้แก่ความกระทบกระเทือนต่อจิตใจอย่างรุนแรงจนทำให้นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ โรคหัวใจ การออกกำลังจนเหนื่อยเกินไป การแพ้พิษสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือการเป็นโรคติดเชื้อเช่นไข้หวัดอย่างแรงเป็นอาทิ

อาการของโรคความดันเลือดต่ำประเภทนี้ ได้แก่ความดันเลือดต่ำกว่าธรรดา ความอ่อนเพลีย อาการหน้ามืด เป็นลม ใจสั่น วิงเวียนและคลื่นไส้เมื่อออกแรง

การรักษาได้แก่การรักษาโรคที่เป็นสาเหตุให้หายไป การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ความระมัดระวังในการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นจากท่านั่งเป็นยืน ไม่รีบร้อนพรวดพราดเกินไป แล้วค่อย ๆ ออกกำลังกายตามสมควรเมื่ออาการค่อยทุเลาขึ้น

อันตรายจะมากน้อยเพียงใดย่อมแล้วแต่สาเหตุนั้น

โรคความดันเลือดต่ำที่ก่อให้เกิดความวิตกอยู่โดยทั่วไปคือโรคความดันเลือดต่ำอย่างแท้จริงหรือที่เป็นแบบปฐม เป็นมาแต่กำเนิดหรือเป็นอย่างติดตัว วัดเท่าใด ๆ ก็ไม่ขึ้น แต่เจ้าตัวทำงานได้มีชีวิตอยู่ตามปกติสุขเช่นสามัญชนและมักมีชีวิตยืนยาวให้วิตกถึงโรคของตนเองอยู่ได้เรื่อยไป

บุคคลประเภทนี้มีจำนวนไม่น้อยเลยที่รู้ว่าตนเป็นโรคความดันเลือดต่ำเพราะความเหนื่อยอ่อนจากสาเหตุหนึ่งสาเหตุใดในบางโอกาสเป็นเครื่องนำไปสู่การตรวจ เมื่อได้ทราบว่าตนเองมีความดันเลือดต่ำกว่าปกติแล้ว ย่อมสงสัยว่าอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้แก่ การปวดศีรษะ การหายใจหอบเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อออกแรง ความเหนื่อยง่าย ความวิงเวียนหรือความเสื่อมสมาธิในการทำงาน เป็นผลของความผิดปกติที่ตนมีอยู่

เป็นสิ่งธรรดาสามัญ ที่ปุถุชนทั่ว ๆ ไปย่อมจะหวั่นเกรงความดันเลือดต่ำ ซึ่งตนมีอยู่ว่า สักวันหนึ่งคงลดต่ำต่อไปอีก

แต่สถิติเกี่ยวแก่การประกันชีวิตกลับแสดงไปในทางตรงข้าม บุคคลซึ่งมีความดันเลือดต่ำ มักจะมีชีวิตยืนยาวกว่าผู้ซึ่งมี ความดันเลือด ปกติซึ่งย่อมค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่สูงขึ้นตามอายุ

เราหันกลับไปพูดกันถึงเรื่องรถยนต์กันอีกสักครั้ง ในเวลาซื้อและทดลองขับในตอนแรก เรามักจะรู้สึกน้อยหน้าถ้ารถของเราไม่ได้สร้างเพื่อความเร็วและเร่งได้ช้า ยิ่งใช้นานไปก็มีแต่จะไม่มีทางสู้รถแบบสปอร์ต แต่รถกำลังน้อยและเร่งได้ช้าของเรานานไปจะสึกหรอน้อย

ผู้มีความดันเลือดต่ำเป็นโรคประจำตัว และถ้าหากแพทย์ได้ตรวจอย่างละเอียดแล้วมิได้ลงความเห็นว่าเนื่องจากโรคหนึ่งโรคใด อาจจะรักษาตนเองได้อย่างง่าย ๆ อย่าเร่งตนเองมากนัก ออกกำลังตามสมควร มีสิทธิพิเศษที่จะดื่มสุราหรือเบียร์ได้บ้างตามสมควรเพื่อให้ความดันเลือดสูงขึ้นบ้าง เป็นสิทธิที่ผู้มีความดันเลือดสูงไม่อาจมีได้ง่าย ๆ

ยาต่าง ๆ ซึ่งทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นอาจมีประโยชน์ในรายความดันเลือดต่ำอย่างมากจากโรค แต่ไม่ใช่สิ่งดีที่จะนำมาใช้เป็นการประจำสำหรับผู้มีความดันเลือดต่ำประจำตัว ยาเหล่านี้จะทำให้ใจเต้นให้ปวดศีรษะมากขึ้น นอนไม่หลับได้ง่ายหรือความคิดฟุ้งซ่าน เพราะล้วนแต่เป็นยาเร่ง

สมมติว่ารถของเราไม่ใช่รถแข่งหรือไม่ใช่รถที่สร้างขึ้นสำหรับใช้น้ำมันเชื้อเพลิงชนิดอ๊อกเทนสูงหรือใช้คาบิวเรเตอร์ ๒—๓ ตัว เราก็ควรจะพอใจเพียงแค่นั้น การเปลี่ยน

ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงให้มีกำลังอัดระเบิดเพิ่มขึ้น หรือการเพิ่มคาบิวเรเตอร์คงจะใช้ประโยชน์อย่างฉาบฉวยเท่านั้น แต่นานไปโลหะที่เสียดสีกันตามส่วนต่าง ๆ และที่ช่างได้กำหนดไว้สำหรับเพื่อการขับในอัตราความเร็วขนาดธรรมดา คงจะไม่มีวันทนทานต่อการผื่นเร่งได้เลย

เครื่องบินซึ่งเป็นยานพาหนะตัวอย่างของความเร็วไม่ได้เร็วเท่ากัน จะช้าเร็วแล้วแต่แบบหรือชนิดและความประสงค์ รถแทรกเตอร์ชนิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวอย่างของกำลังฉุดกำลังลากไม่ได้มีกำลังเท่ากัน

การรักษาที่ดีที่สุด สำหรับผู้มีความดันเลือดต่ำอย่างประจำตัว แต่ทำงานได้มีพฤติการณ์ของชีวิตอย่างผาสุกไม่แตกต่างกับสามัญชนทั้งหลาย แตกต่างไปจากผู้อื่นในข้อที่แพทย์วัดความดันเลือดต่ำกว่าปกติ และมีชีวิตยืนยาวได้นานให้เป็นห่วงถึงโรคของตนมาเป็นสิบ ๆ ปีนั้น คือการรู้ความจริงว่า ตนเองเป็นบุคคลผู้โชคดี จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ยั่งยืน

บทที่ ๑๐—๑๑

การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยของนักบริหาร

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๘ โรคความดันเลือดต่ำเป็นโรคที่เกิดแก่บุคคลทั่ว ๆ ไปได้น้อยกว่าโรคความดันเลือดสูง ไม่นับว่าเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้บ่อยในนักบริหาร แต่เขียนไว้ในบทนั้นเพราะผู้เขียนถูกถามอยู่เสมอและผู้เป็นโรคกลัวโรคนี้อยู่ไม่น้อย

โรคความดันเลือดต่ำที่เป็นขึ้นครั้งคราว อาจเป็นผลของโรคอื่น ๆ ได้หลายอย่าง และอาจเกิดจากความตึงเครียดทางกายหรือทางใจอย่างรุนแรงจนเป็นแรงกระทบที่ร่างกายไม่ทันตั้งตัวหรือไม่สามารถปรับให้สู้กับภาวะนั้น โรคนี้ไม่เกิดขึ้นบ่อยหรือแพร่หลาย

โรคความดันเลือดต่ำอีกประเภทหนึ่ง เป็นโรคประจำตัว ให้แพทย์วัดความดันเลือดเมื่อใดก็ได้ผลว่าต่ำกว่าปกติอยู่เสมอ ทำให้บุคคลผู้มีความดันเลือดต่ำไปเช่นนั้นและมีความรู้ความสนใจในทางแพทย์เกิดความปริวิตกว่าตนเองคงอายุไม่ยืน วันใดความดันเลือดต่ำลงไปอีกจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างไร

ตรงกันข้าม บุคคลซึ่งมีความดันเลือดต่ำและทำงานทำการได้อย่างปกติ แต่ผิดปกติตรงที่รู้ว่าความดันเลือดของตนต่ำไปจากตำรา จะมีอายุยืนกว่าบุคคลธรรมดา

กล่าวกันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ไม่มีอะไรจะดีเสียทุกอย่าง ในทางตรงข้ามไม่มีสิ่งใดหรือการปฏิบัติการใด ๆ จะมีแต่ส่วนเสีย การรักษาอนามัยเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน การระมัดระวังปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยอย่างเคร่งครัดเฉียบขาดคงไม่มีแต่ข้อดี การปล่อยปละละเลยไม่เอาเรื่องไปเสียเลยคงไม่มีแต่ข้อเสียเป็นแน่เหมือนกัน

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๗–๘ กรกฎาคม–สิงหาคม ๒๕๐๗)

การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีคงมีลักษณะเช่นสิ่งดีทั้งหลาย คือลักษณะเป็นสายกลาง ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไป และบอกได้ยากอย่างยิ่งว่า พอดีนั้นเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องพิจารณาวิธีปฏิบัติ แล้วประเมินผลด้วยตนเองว่าเป็นอย่างไร และให้ความผาสุกแก่ตนอย่างไร

หลักกว้าง ๆ ที่พอจะถือว่าเป็นสายกลาง หรือความเหมาะสมในวิธีปฏิบัติต่าง ๆ คงจะอาศัยได้จากเกณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้คือ

๑. วิธีนั้นเป็นวิธีซึ่งได้มีกล่าวไว้ในตำราต่าง ๆ โดยทั่วไป

๒. วิธีนั้น ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจและได้นำมาดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะแก่ตนตามสมควร

๓. วิธีนั้นไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ายุ่งยากหรือเป็นระเบียบวินัยกวดขันเกินไป

๔. วิธีนั้นไม่เป็นกำหนดกฎเกณฑ์ตายตัว ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมแก่ชีวิตและร่างกายของมนุษย์ซึ่งไม่เที่ยงตรง

ความจริง เรื่องการปฏิบัติตนเกี่ยวแก่สุขภาพอนามัยนี้ผู้เขียนได้พยายามสอดแทรกไว้ในบทต่าง ๆ ของเรื่องโรคนักบริหารนับตั้งแต่บทแรกเป็นต้นมา การนำมากล่าวอีกเป็นอีกบทหนึ่ง จึงเป็นทำนองของการสรุปบ้างและขยายความบ้างตามสมควรเท่านั้น

หัวข้อของการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยของนักบริหาร คือการแยกองค์ประกอบของการทำงานและความเป็นอยู่หรือพฤติการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันออกเป็นเรื่อง ๆ ตามที่เห็นสมควร และให้ความเห็นว่าในแต่ละเรื่องเหล่านั้นควรจะได้รับการปฏิบัติอย่างไร

เวลาอาหาร

เรื่องการตั้งเวลาเป็นกำหนดกฎเกณฑ์ในการรับประทานอาหารมื้อต่าง ๆ มักได้รับการพิถีพิถันเป็นพิเศษในบรรดาท่านผู้สนใจต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยอย่างไม่ค่อยมีเหตุผลเป็นส่วนใหญ่

บทความในเรื่องโรคแผลน้ำย่อยหรือแผลกระเพาะอาหาร ได้แสดงให้เห็นว่า ร่างกายของคนเราจะต้องการอาหารกี่ชั่วโมงต่อครั้งนั้น แล้วแต่การทำงานของร่างกายนั่นเอง ถ้าทำงานมาก เราจะหิวเร็ว การคอยเวลาอันกำหนดเป็นวินัย มีประโยชน์แต่ในทางวินัย แต่จะทำให้เกิดอันตราย น้ำย่อยที่ออกจากกระเพาะอาหารตามความต้องการของร่างกายมีส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้เกิดแผลน้ำย่อยได้ ถ้าทำงานน้อยแต่รีบรับประทานตามเวลา การรับประทานย่อมเป็นการฝืนเพื่อเวลาเท่านั้น คงไม่ให้ความเอร็ดอร่อยเท่าที่เราควรจะได้

ในเรื่องเวลาอาหาร จึงควรสรุปได้ว่า

๑. รับประทานเมื่อได้เวลาพอประมาณ เพื่อให้ความสะดวกแก่การจัดหาอาหาร

๒. รับประทานเมื่อหิว เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารตามหลักของ "การกินเพื่ออยู่"

๓. รับประทานบ้างเมื่ออยาก เพื่อให้มีความรู้สึกว่าเกิดมาทั้งชาติ ควรจะได้ "อยู่เพื่อกิน" เสียบ้างอย่างมนุษย์ธรรมดาสามัญ ไม่ถือวินัยเคร่งครัดเกินไปนัก

๔. อย่าปล่อยให้เวลาอาหารล่วงเลยเกินสมควร เอาแต่งานเกินมนุษย์จนกระเพาะอาหารจะทะลุเข้าจนได้สักวันหนึ่งแล้วก็ไม่สามารถทำงานอย่างมนุษย์ธรรมดาได้

๕. อย่ารับประทานให้หลายเวลานัก จนอ้วนเกินไป และริดรอนความมีชีวิตยืนยาว

ชนิดของอาหาร

ในเรื่องชนิดของอาหาร ทางตำราแบ่งแยกออกเป็น โปรตีนซึ่งมาจากเนื้อ คาร์โบไฮเดรทซึ่งได้จากแป้งและน้ำตาล และไขมันซึ่งมีอยู่ในเนื้อ นมและน้ำมันต่าง ๆ จากพืชและสัตว์ ธาตุของอาหารมีปะปนกันอยู่ในอาหาร ในอาหารบางอย่างอาจมีธาตุ

อาหารมากกว่าหนึ่งอย่าง เช่นในเนื้อมีโปรตีนและมัน ในอาหารบางอย่างมีธาตุอาหารครบ เช่นในนมมีทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรทและไขมัน ดังนั้นเมื่อพูดถึงชนิดของอาหารที่จะเลือกรับประทาน เราแบ่งออกไปได้ว่า ได้แก่อาหารเนื้อ ข้าว ผัก ผลไม้และไขมัน

ในด้านสุขภาพอนามัย อาหารที่เหมาะคืออาหารซึ่งมีทุกอย่างครบเป็นสัดส่วนพอดี แต่ความพอดีมีหลักเกณฑ์อย่างไรนั้นเป็นการยากที่จะเขียนไว้ ณ ที่นี้ได้ ในหลักเกณฑ์นั้น เรามีวิธีกำหนด ๒ อย่าง คือพูดเป็นน้ำหนักอย่างหนึ่ง เช่นควรได้อาหารเนื้อหนักเท่าใด อาหารข้าวผักผลไม้หรือไขมันหนักอย่างละเท่าใด อีกอย่างหนึ่งพูดเป็นหน่วยความร้อนหรือแคลอรี่ ว่าควรจะได้จากอาหารอย่างใด เท่าใด ถ้าจะพูดไปจริง ๆ ก็คงไม่ได้ประโยชน์ เพราะเรื่องตำราอาหารและเรื่องเลือกรับประทานเป็นคนละเรื่อง เหมือนอย่างในการดูแลรักษารถยนต์ หนังสือคู่มือของรถแต่ละคันจะบอกไว้ละเอียดว่า เมื่อใช้ไปถึง ๑๐๐๐—๒๐๐๐ หรือ ๓๐๐๐ กิโลเมตร เจ้าของควรจะทำอะไรบ้าง เช่นให้เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง ให้ตรวจน้ำกลั่น ให้ตรวจหัวเทียน ฯลฯ บางระยะให้ตรวจ ๑๐ รายการ บางระยะต้องตรวจถึง ๒๐--๓๐ รายการ ถ้าเราพยายามทำได้ตามเขาแนะนำก็คงจะดี เจ้าของรถบางคนทำอยู่ได้พักหนึ่ง แต่โดยทั่ว ๆ ไปถ้าเจ้าของรถทุกคนจะมีวินัยเคร่งครัดพยายามทำให้ได้จริง ๆ เป็นนิจสิน เห็นจะต้องเลิกทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องไม่ต้องทำอะไรนอกจากนั่งท่องหนังสือคู่มือรักษารถ และเปลี่ยนจากสภาพเป็นเจ้าของรถให้รถเป็นเจ้าเป็นนาย

ในการเลือกอาหารรับประทาน จึงควรจะคิดพอเป็นสังเขปอย่างจะกล่าวต่อไปคือ

๑. อาหารเนื้อ ได้แก่เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่หรือเนื้อหอย ปู ปลา รวมทั้งนมและไข่ สำหรับคนไทยเราควรเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเมื่อร่างกายย่างเข้าอีกวัยหนึ่งของนักบริหารนั้น ธาตุโปรตีนมีแต่จะเสื่อมสลายไปได้ง่ายตามความสึกหรอของร่างกาย

ปัญหาอันเกิดแต่ความเข้าใจผิดเกี่ยวแก่อาหารเนื้อมี ๒ ประการ ที่ควรกล่าวถึงไว้ตามสมควร คือ

ก. อาหารเนื้อทำให้เป็นความดันเลือดสูง หรือเป็นอันตรายแก่ผู้เป็นโรคความดันเลือดสูงจริงหรือไม่

ข้อนี้ไม่มีความจริง อาหารเนื้อไม่เป็นสาเหตุของโรคความดันเลือดสูง และไม่เป็นอันตรายต่อผู้เป็นโรคความดันเลือดสูง อาหารเนื้อไม่เหมาะแก่ผู้เป็นโรคความดันเลือดสูงเฉพาะในระยะร้ายแรง เช่นมีอาการแทรกทางไตแล้วเป็นต้น

ข. การดื่มนมวันละมาก ๆ ดีหรือไม่ เพราะนมเป็นยอดอาหารซึ่งย่อยง่าย มีธาตุโปรตีน แป้งน้ำตาลและไขมันอยู่ครบ

การรับประทานอาหารชนิดใดก็ตาม ถ้ามากเกินไปไม่ดีทั้งสิ้น คนไทยเราดื่มนมน้อย การดื่มนมเพิ่มบ้างตามสมควรคงจะมีประโยชน์สำหรับผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงตามปกติ การดื่มเป็นครั้งเป็นคราวคงไม่ทำให้เกิดโทษ แต่ถ้าดื่มมาก ร่างกายย่อมได้รับไขมันเกินสมควร ทำให้อ้วนได้ง่าย การดื่มนมมาก ๆ เป็นประจำ จึงไม่น่าจะสมควรสำหรับนักบริหารที่ร่างกายสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว กำลังจะอ้วนขึ้นหรืออ้วนอยู่แล้ว

อนึ่ง น่าจะสังเกตว่า นมเป็นอาหารซึ่งธรรมชาติได้สร้างไว้สำหรับทารก ธรรมชาติได้สร้างไว้เฉพาะระยะหนึ่ง ในตอนที่มารดาต้องเลี้ยงทารกเท่านั้น ผู้มีร่างกายเป็นปกติสมบูรณ์ไม่น่าจะต้องใช้อาหารสำหรับทารกต่อไปอีก

๒. อาหารผักและผลไม้ ควรเป็นอาหารประจำวัน

๓. อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ควรลดหย่อนลงไป อาหารแป้งนั้นหมายถึงข้าว สิ่งที่มีแป้งมาก เช่นมันฝรั่ง หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ทำจากแป้ง เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นบะหมี่ เป็นต้น

๔. อาหารประเภทไขมัน ไม่ควรให้มีปริมาณนัก

การดื่มน้ำ

เมื่อพูดถึงเรื่องน้ำแล้ว กล่าวได้ว่า สิ่งสำคัญที่แยกความแตกต่างระหว่างร่างกายมนุษย์กับเครื่องยนต์ คือน้ำนี่เอง เครื่องยนต์ประกอบด้วยโลหะแข็ง อาจใช้น้ำเป็นตัวระบายความร้อน หรือเผาให้เป็นไอและก่อให้เกิดเป็นกำลังงาน แต่น้ำไม่ได้เป็นส่วนประกอบในส่วนใด ๆ ของเครื่องยนต์ ในร่างกายของคนเราถ้ามองอย่างผิวเผิน ประกอบด้วยเนื้อหนังและมีกระดูกแข็งเป็นโครง มีเลือดน้ำเหลืองซึ่งประกอบด้วยน้ำอยู่ภายใน ความจริงส่วนที่เป็นเนื้อเป็นหนังและเป็นกระดูกนั้นมีน้อยกว่าน้ำ น้ำกลับกลายเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดและมีอยู่มากที่สุดคือมีอยู่ถึงร้อยละ ๗๐ ของน้ำหนักทั้งหมด กระดูกซึ่งเป็นส่วนแข็งที่สุดของร่างกายนั้นมีน้ำอยู่ถึงร้อยละ ๓๐ ของน้ำหนัก น้ำปนอยู่ในทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งขน ผมหรือเล็บ ถ้าจะพูดกันในเชิงน้ำเป็นสิ่งสำคัญหรือทำนองปลงตก บุคคลคนหนึ่ง สมมติว่านั่งปรากฏกายให้เราเห็น ณ ที่ใดนั้น ถ้าเขามีน้ำหนักร่างกายประมาณ ๖๐ กิโลกรัม มองได้ในแง่วิทยาศาสตร์ว่า ความจริงคือน้ำประมาณ ๔๐ กิโลกรัม หรือ ๔๐ ลิตร หรือน้ำประมาณ ๒ ปี๊บวางอยู่นั่นเอง

ในเครื่องยนต์ ผู้ใช้ย่อมบังคับด้วยวิธีเหยียบหรือกดคันเร่ง เหยียบห้ามล้อ กดปุ่มดึงปุ่มแล้วแต่ความประสงค์ กำลังบังคับแสดงต่อรถยนต์ไปทางดันโลหะ สายไฟหรือสายลวด ในร่างกาย สัญญาณประสาท อันเป็นอำนาจบังคับ แล่นไปตามประสาทซึ่งชุ่มด้วยน้ำ สารเคมีบางอย่างซึ่งหลั่งออกจากอวัยวะบางอย่างไปแสดงฤทธิ์บังคับอวัยวะอื่นทาง "ชลมารค" โดยละลายไปกับเลือดหรือน้ำเหลือง ถ้าเส้นประสาทขาดน้ำจนเหี่ยวแห้งไปหรือเลือดน้ำเหลืองน้อยลง การบริหารงานหรือสั่งงานของร่างกายย่อมมีเป็นอันชะงัก

ในเครื่องยนต์ น้ำมันเชื้อเพลิงหรืออากาศไหลไปตามท่อใหญ่เล็กจนถึงลูกสูบแล้วระเบิดกลายเป็นพลังงาน ส่วนในร่างกายของมนุษย์เรานั้นอาหารถูกขบเคี้ยวผสมกับ

น้ำตั้งแต่ในปาก เมื่อเข้าสู่กระเพาะอาหารและลำไส้ถูกผสมกับน้ำย่อยให้เหลวลงไปอีก แล้วละลายปนอยู่ในน้ำ จึงซึมเข้ากระแสเลือดได้ อ๊อกซิเย่นในลมหายใจไม่ได้เดินทางเป็นฟองไปตามเส้นเลือดเข้าสู่เซลล์ แต่ซึมผ่านเยื่อของปอดเข้าไปละลายอยู่ในเม็ดเลือดแดงซึ่งมีน้ำมากกว่าเนื้อ เมื่ออาหารและอ๊อกซิเย่นเข้าไปในเซลล์ซึ่งเป็นเหมือนลูกสูบและจะแสดงปฏิกิริยาเคมีต่อกันให้เกิดพลังงานต่าง ๆ นั้น มิได้รวมกันอยู่ในช่องว่าง ๆ อย่างในลูกสูบ แต่ต่างละลายอยู่ในน้ำของเซลล์อีก

ในเครื่องยนต์ ไอเสียซึ่งประกอบด้วยขี้เขม่าหรือผงถ่านอันเป็นของแข็ง ไอน้ำและเศษน้ำมันที่เหลือจากการเผาไหม้รวมทั้งแก๊สต่าง ๆ รวมกันออกทางท่อไอเสีย แต่ในร่างกายของคนเรา "ไอเสีย" แยกกันออกเป็นทาง ๆ เช่นคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ออกจากเซลล์โดยละลายอยู่ในน้ำเหลืองแล้วซึมออกเป็นแก๊สทางปอด กากของแข็งที่ร่างกายย่อมไม่ได้ออกปนกับน้ำในอุจจาระ กากอาหารซึ่งร่างกายไม่ใช้ และสิ่งเป็นพิษหลายอย่างในเลือดและน้ำเหลือง ละลายไปในปัสสาวะและขับถ่ายออกทางไต

น้ำจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกายและสำคัญต่อร่างกายทั้งในการบริหาร การบำรุงเลี้ยงและการขับถ่าย น้ำเป็นสิ่งที่ร่างกายขาดเสียมิได้ เช่นเดียวกับกระดาษเป็นสิ่งจำเป็นของหน่วยราชการในการบริหารและสั่งการ จัดหางบประมาณและเพิ่มหรือรุกำลังอัตราตำแหน่ง ในร่างกายคนปกติ คำนวณกันได้ว่าต้องการใช้น้ำประมาณวันละ ๓ ลิตร ทั้งที่เป็นน้ำดื่มและเป็นน้ำอยู่ในอาหาร สมดุลย์ของน้ำจึงจะพอดีหรือพอกับที่ร่างกายต้องใช้เพื่อกิจการต่าง ๆ แล้วขับถ่ายออกทางลมหายใจ ทางเหงื่อและทางอุจจาระปัสสาวะ

ร่างกายปกติของเราทำงานอย่างอัตโนมัติ ถ้าเราดื่มน้ำมากเกินไป เราจะรู้สึกแน่นจุกหรือหมดความกระหาย หรืออาเจียนออก ออกเป็นเหงื่อหรือปัสสาวะบ่อย ๆ ไม่น่ากลัวว่าน้ำจะเข้าไปล้นหรือทำให้เราบวม

ในทางตรงข้าม ถ้าเราดื่มน้ำน้อยไป เราจะรู้สึกกระหาย แต่ถ้าเราไม่มีน้ำดื่มตามต้องการ ร่างกายมีวิธีดึงดูดเอาน้ำในเนื้อไปใช้ เหมือนนักบริหารโยกย้ายเจ้าหน้าที่ในเวลาขาดกำลังคน แต่ถ้ายังขาดน้ำต่อไปอีก ผลของความขาดแคลนย่อมปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น คือความอ่อนเพลีย การย่อยอาหารเป็นไปได้ไม่ปกติ ทำให้อุจจาระแข็งหรือท้องผูก เหงื่อออกน้อยและปัสสาวะน้อย กากอาหารอันเป็นพิษออกไม่ได้โดยสะดวก ร่างกายจะอยู่ในภาวะของความเป็นพิษ และเนื้อหนังซึ่งถูกดึงน้ำออกไปใช้จะเปลี่ยนจากสภาพของความเปล่งปลั่งสดชื่นเป็นซูบและเหี่ยวแห้ง

การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงเป็นสิ่งจำเป็น อนึ่ง ความจริงในเรื่องการขับถ่ายกากอาหารหรือสิ่งที่ร่างกายไม่ใช้ออกทางปัสสาวะประมาณวันละ ๑—๑ ๑/๒ ลิตร น่าจะทำให้สรุปได้ว่า น้ำคือยาฟอกน้ำเหลืองขนานสำคัญของธรรมชาติ

ไวตามิน

ไวตามินเป็นปัจจัยสำคัญของอาหาร มีอยู่ในอาหารเป็นจำนวนน้อย ไม่มีหน้าที่ในการสร้างให้เกิดพลังงาน และไม่เสริมแทรกหรือทดแทนเนื้อหนังส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้ แต่มีความสำคัญที่ทำให้ร่างกายเป็นปกติ ถ้าร่างกายขาดไวตามินอย่างหนึ่งอย่างใด อาการเฉพาะอย่างจะเกิดขึ้น

คำนิยามข้างต้นนี้มีบทบาทสำคัญยิ่ง ทำให้ไวตามินเป็นยาแพร่หลาย และบางทีเป็นยาที่ใช้กันอย่างฟุ่มเฟือยเกินไป บางทีการขาดความรู้หลักอย่างธรรมดาสามัญที่ว่า ไม่มียาใดเลยที่ปราศจากโทษ คงมีส่วนเข้าเกี่ยวข้องให้เป็นเช่นนั้น

จึงเห็นว่า มีข้อน่าสังเกตบางอย่างที่ควรจะได้เป็นที่รู้จักไว้บ้างสำหรับผู้ซึ่งมิใช่แพทย์

๑. โดยทั่ว ๆ ไป ไวตามินชนิดธรรมดา ๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ ถ้าจะรับประทานวันละสองสามเม็ด

๒. ผู้ซึ่งมีร่างกายปกติและรับประทานอาหาร คุณภาพพอสมควรได้ตามปกติ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานไวตามิน

๓. ไวตามินที่มีจำหน่ายในท้องตลาดในสมัยนี้ส่วนใหญ่เป็นไวตามินรวม ใน บางโอกาสที่แพทย์สั่งให้แก่ผู้ซึ่งไม่มีอาการของการขาดไวตามินนั้น ความจริงมีเจตนา ให้ได้ประโยชน์จากไวตามินบางอย่างในการรักษาโรค

๔. ในการรับประทานไวตามินเป็นยาประจำบ้าน ส่วนมากผู้ใช้มักจะลง ความเห็นว่า ยิ่งราคาแพงก็ยิ่งเป็นของดี มักเป็นความจริงว่าไวตามินซึ่งมีราคาแพงมัก มีคุณภาพดี ประกอบด้วยไวตามินแต่ละอย่างขนาดสูง บางอย่างมีฮอร์โมนทางเพศเป็น ส่วนประกอบด้วย และดูเหมือนจะเป็นสิ่งจูงใจให้เห็นว่าดียิ่งขึ้น ท่านผู้อ่านควรจะได้ พิจารณาเพิ่มเติมว่า คุณภาพและความแรงของยากับความจำเป็นนั้นเป็นคนละเรื่องและ คนละอย่าง สมมติว่ากางเกงเนื้อนิ่ม ๆ ขนาดค่อนข้างหลวมเหมาะแก่การนอน ถ้าเรา ประดับเพชรและเดินด้วยเงินด้วยทองเข้าไปด้วยให้ทั่ว กางเกงนอนของเราย่อมมีราคาขึ้น แต่จะนอนสบายหรือไม่ และสมควรหรือจำเป็นหรือไม่ เป็นอีกเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะ ฮอร์โมนทางเพศนั้นไม่ใช่ยาที่มีแต่คุณ

ผู้เขียนไม่ได้มีเจตนาทำเรื่องเล็กขนาดซื้อไวตามินมารับประทานให้กลายเป็น เรื่องใหญ่ ต้องให้แพทย์ตรวจร่างกายกันทุกกรณีไป หากแต่มีความมุ่งหมายว่า ถ้ารับ ประทานไวตามินราคาแพง ๆ ลองถาม ๆ แพทย์ที่รู้จักถึงคุณภาพ ขนาดใช้ และความ จำเป็นเสียก่อนย่อมจะเป็นประโยชน์ อีกประการหนึ่ง ไม่มียาอย่างใดเลยดีทุกประการ ไม่มีข้อเสียเอาเสียเลย สมมติว่าจะไม่มีพิษร้ายให้เห็นทันตา แต่อาการไม่พึงประสงค์บาง อย่างเกิดขึ้นได้จากไวตามินบางอย่างได้เหมือนกัน เช่น รับประทานแล้วรู้สึกร้อน ปวด ศีรษะ หรือนอนไม่หลับ เป็นต้น

บุหรี่

การสูบบุหรี่จะเป็นสิ่งมีโทษหรือไม่และมากน้อยเพียงไร อาจเกี่ยวข้องกับการ สูบมากหรือน้อย ถ้าสูบมากย่อมเป็นอันตราย ทำให้มึนงง ทำให้หลอดลมมีอาการอักเสบ เพราะควันบุหรี่และสิ่งที่ปนอยู่ในควันบุหรี่เป็นสิ่งที่ระคายเคืองรบกวนเยื่อหลอดลม ผู้สูบ บุหรี่จัดจะมีอาการไอ มีเสมหะมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่ว่าสูบจัดมากหรือน้อย

การเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่ายนักและขึ้นอยู่กับหลายสิ่งหลายอย่าง ผู้ซึ่งเป็นโรคแผลน้ำย่อย (แผลกระเพาะอาหาร) โรคเส้นเลือดหัวใจหรือความดันเลือดสูง ควรพยายามหาทางเลิกหรือลดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะได้ ผู้ซึ่งสูบบุหรี่จัดขนาดวันละซองสองซองก็น่าจะพยายามหาทางลดลงไป แต่สำหรับผู้ซึ่งสูบเป็นครั้งคราวหรือวันละสองสามมวน การจะลดหรือจะเลิกไม่น่าจะเป็นปัญหาแต่ประการใด ความเกี่ยวข้องระหว่างการสูบบุหรี่กับโรคมะเร็งในปอดยังเป็นเรื่องของความเชื่อ หรือการลงความเห็น ที่ยังไม่มีข้อพิสูจน์แน่นอน ในทางตรงข้าม ผู้ซึ่งสูบบุหรี่เพื่อลดความตึงเครียดของประสาทหรือความอัดอั้นของอารมณ์จำเป็นต้องหาคำตอบของตนเอง

กาแฟ

ธาตุสำคัญในใบชาและกาแฟคือแคฟฟีอิน ปริมาณของแคฟฟีอินในใบชามีมากกว่าในกาแฟ ในกาแฟที่ชงดื่มหนึ่งถ้วยจะมีแคฟฟีอินอยู่ประมาณ ๑๐๐—๑๕๐ มิลลิกรัม ซึ่งเป็นขนาดพอ ๆ กับที่มีอยู่ในยาเม็ด เอ.พี.ซี. หนึ่งเม็ด โทษของการดื่มกาแฟจึงนับว่าไม่มากมายอะไรเลย โดยเฉพาะสำหรับผู้ซึ่งดื่มแล้วรู้สึกสบาย ไม่ใจสั่นมือสั่น หรือนอนไม่หลับ

บางทีเรามักจะได้ยินคำแนะนำให้ผู้เป็นโรคประสาท โรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูง หรือโรคแผลน้ำย่อย งดเว้นกาแฟโดยเด็ดขาด ข้อนี้พิจารณาได้ว่าเป็นการแนะนำอย่างเด็ดขาด ส่วนความสมควรนั้นน่าจะได้พิจารณาเป็นราย ๆ หรือเป็นเรื่อง ๆ ไป เพราะกาแฟมีลักษณะเป็นยาตัวอย่างของการแสดงฤทธิ์ไม่แน่นอน และเป็นตัวอย่างของการสร้างความเคยชินในบุคคลต่าง ๆ กัน บางคนดื่มแล้วนอนไม่หลับ แต่บางคนดื่มแล้วหลับสบาย โรคประสาทเป็นโรคที่กว้างขวางมาก คนไข้อาจจะมีความคิดฟุ้งซ่านนอนไม่หลับหรือหลับซึมอยู่เสมอ แต่ถ้าผู้เป็นโรคประสาทจะได้ดื่มกาแฟบ้างตามสมควรแล้วรู้สึกสบาย การแนะนำให้งดอย่างเด็ดขาดน่าจะเป็นการเกินสมควรเช่นเดียวกับในโรคหัวใจและโรคความดันเลือดสูง ในโรคแผลน้ำย่อยหรือโรคแผลกระเพาะอาหารนั้นกาแฟมีข้อไม่ดีที่ว่ามีอำนาจกระตุ้นให้น้ำย่อยอาหารออกมากในกระเพาะอาหาร แต่ถ้าจะ

ได้แนะนำให้ผู้เป็นโรคแผลน้ำย่อยดื่มไม่มากนัก อย่าดื่มเวลาหิวจัด คนไข้โรคแผลน้ำย่อยผู้ติดตามกาแฟคงจะมีทางเห็นว่าโลกนี้เป็นโลกที่ผาสุกกว่าการเลิกอย่างเด็ดขาด

เหล้า

ในเรื่องของบุหรี่ กาแฟ และเหล้า ซึ่งมักได้รับการกล่าวถึงเป็นประจำในหนังสือต่าง ๆ เกี่ยวแก่การแนะนำให้รักษาสุขภาพอนามัย กล่าวได้ว่า เหล้าเป็นหัวหน้าผู้ร้ายที่เด่นที่สุดเมื่อพูดกันถึงโทษความชั่วและอันตรายต่อร่างกาย การดื่มเหล้ายังเป็นข้อห้ามในทางศีล ในทางแพทย์ บางทีแพทย์ก็เป็นพระ คือแนะนำคนไข้ให้เลิกดื่มได้ในทุกโรค เป็นคำแนะนำที่มักเด็ดขาดเหมือนกัน แต่คนไข้ไม่ได้มีชีวิตอยู่อย่างพระ เราจึงน่าพิจารณาถึงเรื่องราวของเหล้าไปโดยละเอียด

ธาตุสำคัญของเหล้าหรือเบียร์ คือแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มซึ่งมีแอลกอฮอล์เจือปน และที่จะเรียกรวม ๆ ในบทความว่าเหล้านั้น มีประวัติที่ยาวนานจนสับสนมากที่สุด ไม่มีเอกสารใดจะยืนยันได้ว่าเริ่มมี เริ่มประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาได้ และเริ่มใช้ดื่มเพื่อความสบายอย่างที่ดื่มกันอยู่ในปัจจุบันหรือเริ่มใช้ในทางยาเมื่อใดแน่ จนเมื่อยิ่งค้นหาตำรับตำราเท่าที่จะค้นได้แล้วน่าจะสรุปว่า เหล้าคงเป็นของคู่โลกหรือคู่กับมนุษย์

เหล้าแสดงฤทธิ์ต่อร่างกายในลักษณะที่ผิดกับยา อาหาร หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ อยู่หลายประการ ยาบางอย่างในปริมาณน้อยไม่แผลงฤทธิ์ ในปริมาณพอดีแสดงฤทธิ์อย่างหนึ่ง และในปริมาณมากแสดงฤทธิ์อีกอย่างหนึ่ง แต่เหล้าจะเริ่มฤทธิ์อย่างหนึ่งนับตั้งแต่ปริมาณน้อยและเปลี่ยนแปลงฤทธิ์เมื่อใช้ขนาดสูงขึ้น ในคุณภาพด้านอาหาร เหล้าจะให้พลังงานแก่ร่างกายโดยรวดเร็ว และเมื่อเทียบกันตามน้ำหนักแล้ว จะให้พลังงานได้มากกว่าโปรตีนหรือน้ำตาล

ถ้าจะเขียนว่า เหล้าหรือแอลกอฮอล์แสดงฤทธิ์ต่อร่างกายอย่างไรบ้างเป็นระบบไป บทความเรื่องโรคนักบริหารคงเปลี่ยนสภาพกลายเป็นการบรรยายสรรพคุณยาหรือพิษของยาแล้วแต่ว่าจะมีความมุ่งหมายไปทางใด ถ้าดื่มมากและดื่มเป็นประจำเหล้า

ไม่เป็นสิ่งดีแน่ ผิดศีลเป็นเบื้องต้น เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร ต่อหัวใจ ต่อประสาท และต่อความดันเลือด ทั้งมีความเกี่ยวข้องกับโรคตับแข็งซึ่งเป็นที่รู้ดีอยู่โดยทั่วไปแล้ว

แต่เหล้าหรือแอลกอฮอล์เป็นตัวยาสำคัญที่เราใช้กันอยู่เสมอ มีอยู่ในยาธาตุ ยาเจริญอาหาร ยาบำรุงทั่วไป ยาบำรุงเลือด ยาระงับประสาท เหล่านี้เป็นต้น การที่เหล้าหรือ แอลกอฮอล์เป็น ส่วนผสมในยาหลาย อย่างนี่เอง คือส่วนสำคัญส่วนหนึ่ง เหมือนกันให้ยาดังที่ออกชื่อไว้เป็นยาประจำบ้าน เป็นยาประจำของบางท่าน หรือเป็นเหมือนหนึ่งยาเสพย์ติดโดยผู้เสพย์ไม่รู้ แต่ทุกประเทศยอมให้ขายยอมให้ใช้ก็เพราะไม่มีอันตราย และเพราะ อย่างไรผู้รับประทาน ยาเหล่านี้ก็คงไม่ตั้งหน้า ซื้อยา เหล่านี้ ไปใช้ดื่มอย่าง ดื่มเหล้าอนึ่ง ท่านผู้อ่านส่วนมากคงไม่ทราบว่าแอลกอฮอล์นั้นนอกจากใช้ผสมเหล้าหรือยาสำหรับรับประทานแล้ว ในบางโอกาสแพทย์ใช้เป็นยาฉีดเข้าเส้นเลือดเพื่อประโยชน์ทางอาหารและคุณภาพทางยาประกอบกัน

ผู้เขียนไม่ใช่พระมีหน้าที่ให้ศีลหรือเทศนาธรรม ในทำนองเดียวกันผู้เขียนซึ่งเป็นแพทย์ไม่มีหน้าที่ส่งเสริมให้ท่านผู้อ่านดื่มเหล้าเป็นนิจสิน แต่เห็นไปในทางสายกลางและตามลักษณะของปุถุชนว่า อย่างไรเสียโลกจะไม่มีวันปราศจากเหล้า คนส่วนมากจะต้องดื่มเหล้าดังที่ เป็นอยู่และโดยเฉพาะ นักบริหารนั้นไม่มี ทางตั้งสมาคมเลิกดื่มเหล้าโดยเด็ดขาด การดื่มเหล้ามากเกินไปเป็นอันตราย แต่ถ้าดื่มพอสมควรจะเป็นการสมควรหรือน่าปริวิตกแค่ไหนอย่างไรบ้าง ปัญหาข้อนี้ควรได้รับการพิจารณาในแง่เหตุผลตามสมควรต่อไป

บางทีท่านผู้อ่านจะได้เคยเห็นคำแนะนำอย่างผิน ๆ ว่า ในผู้ซึ่งเป็นโรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันเลือดสูง หรือโรคประสาทนั้น เหล้าเป็นสิ่งแสลงและเป็นสิ่งต้องห้ามอย่างเด็ดขาด แต่ความจริงในตำราแพทย์ไม่ได้มีห้ามไว้ เพียงแต่แนะนำให้ลด ดื่มให้น้อย และไม่มีเหตุผลอย่างใดที่จะต้องห้ามอย่างเด็ดขาด บางทีการเขียนตกคำสองคำเช่นการดื่มมากเกินไปอาจจะเป็นสิ่งบิดเบือนได้เหมือนกัน วิชาแพทย์เป็น

วิชาไม่แน่นอนอย่างฟิสิคหรือวิชาเคมี เพราะเป็นวิชาที่ใช้รักษาคนซึ่งไม่มีความแน่นอน ในโรคไต ถ้าแพทย์บอกว่าห้ามอาหารเค็ม ก็หมายถึงอาหารเค็มจัด ในโรคเบาหวาน ถ้าตำราว่าห้ามรับประทานน้ำตาล ก็หมายความว่าให้ลดลง ถ้าเราจะเถรตรงเกินไปรักษาคนไข้โรคไตหรือโรคเบาหวานให้หายจากโรคโดยวิธีห้ามเกลือหรือห้ามน้ำตาลเสียเลย อย่างเด็ดขาด คนไข้ไม่น้อยคงอยากลาโลกไปพร้อมกับโรค

เหล้าอาจทำให้ผู้ดื่มรู้สึกอุ่น รู้สึกรับประทานอาหารอร่อย แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้คนติดเหล้า คงอยู่ที่ฤทธิ์ของเหล้าต่อจิตใจ คือทำให้ลืมความทุกข์ลืมความวิตกกังวล ผ่อนคลายประสาทและทำให้นอนหลับ สิ่งนี้เองคงเป็นสิ่งให้คนตั้งแต่ฐานะยากจนถึงมหาเศรษฐีชอบดื่มเหล้า และปฏิบัติกันมาเป็นเวลาพัน ๆ ปีเท่าที่ประวัติศาสตร์บอกว่ามีมนุษย์อยู่ในโลก ยาต่าง ๆ ที่ใช้กันเพื่อสงบอารมณ์ เพื่อระงับประสาท หรือเพื่อให้นอนหลับนั้น ในโลกนี้คงมีอยู่หลายพันอย่าง ผลิตและสังเคราะห์กันแล้วกันเล่าอยู่เสมอ เพราะชนิดเก่า ๆ หมดความนิยมไปด้วยเหตุหนึ่งเหตุใด เป็นพิษ คุณสมบัติทำให้เสพย์ติด หรือเพราะความไม่ศักดิ์สิทธิ์ แต่เหล้าอยู่ยงคงกระพัน เช่นข้าว เช่นขนมปัง อันเป็นอาหารประจำของมนุษย์ชาติ เหล้าจึงมิใช่สิ่งมีพิษ สิ่งเป็นอันตราย หรือสิ่งชั่วร้ายอย่างเดียวด้วยประการฉะนี้

เหล้าเหมือนมีดสองคม นักบริหารจึงควรพิจารณาเองได้ว่า ดื่มอย่างไรเป็นโทษ ถ้าจะดื่มเป็นครั้งเป็นคราวให้สมองและจิตใจผาสุก คลายกังวลและคลายความตึงเครียด เหล้าย่อมมีประโยชน์

โดยไม่ต้องอาศัยสถิติหรือการค้นคว้าวิจัย แต่ถ้าถือหลักแห่งความจริงว่าความตึงเครียดเป็นสิ่งบั่นทอนชีวิต นักบริหารผู้หนีความตึงเครียดมิได้นั้น ถ้าดื่มมากย่อมอายุสั้น ผู้มีความตึงเครียดไม่มีทางลดความตึงเครียดลงได้ทางอื่นและไม่ดื่มเหล้าเพื่อลดความตึงเครียดคงจะมีอายุไม่ยืนนัก ส่วนนักบริหารซึ่งอยู่ในระหว่างกลางไม่ซ้ายสุดหรือขวาสุด ดื่มบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือพอประมาณ ดื่มเพื่อความจำเป็นในสังคมและดื่มโดยไม่มีความหวาดระแวงว่าจะทำให้เกิดโรค น่าจะมีชีวิตยืนยาว

ข้อความเป็นสมมติฐานโดยอาศัยหลักของตรรกวิทยาทำนองนี้ ปรากฏว่า คล้ายคลึงหรือตรงกับความจริงในทางสถิติค้นคว้าอยู่เหมือนกัน ในปี ค.ศ. ๑๙๒๓ คณะกรรมการแห่งสภาวิจัยค้นคว้าทางแพทย์ของประเทศอังกฤษได้ลงความเห็นไว้ว่า "การดื่มเหล้าในขนาดพอประมาณนั้นควรจะพิจารณาได้ว่าไม่เป็นอันตรายแก่หน้าที่ของร่างกายในบุคคลปกติโดยทั่วไป ------ สำหรับความเห็นในทางปฏิบัติ ความมีชีวิตยืนยาวของผู้ไม่ดื่มโดยเด็ดขาดเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ดื่มบ้างไม่ดื่มบ้างพอประมาณแล้วปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเลย" (Goodman & Gillman : The Pharmacologoical Basis of Theradcutics ED. 2 nd New York 1955 p. 108)

ต่อมาในปี ค.ศ. ๑๙๖๒ นายแพทย์เรย์มอนด์ เพิล แห่งมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกิน ได้สรุปผลการศึกษาสถิติไว้ดังนี้ "ผู้ซึ่งดื่มเหล้าบ้างมีโอกาสที่จะมีชีวิตยืนกว่าผู้ซึ่งไม่ดื่มอย่างเด็ดขาด" (Pearl, R: Alcohol and Longevity. Alfred. A. Knope Inc. New York, 1962)

แม้ว่าความเห็นทั้งสองประการเท่าที่ยกมาเป็นตัวอย่างมีอายุนาน หลายปีแล้วก็ตาม ยังไม่มีหลักฐานในปัจจุบันหักล้างได้

การถ่ายอุจจาระ

การถ่ายอุจจาระควรได้รับการฝึกหัดให้สม่ำเสมอเช่นเดียวกับการปล่อยไอเสียของเครื่องยนต์ซึ่งเป็นไปตามจังหวะ ในบทที่ ๕ เรื่องโรคริดสีดวงทวารหนัก เหตุผลต่าง ๆ ได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกฝนมีความสำคัญยิ่ง เมื่อประกอบกับการรับประทานอาหารได้แก่ผัก ผลไม้ ตามสมควรแล้ว ไม่มีวิธีอื่นดีไปกว่า การใช้ยาถ่ายหรือยาระบายเป็นกิจวัตรมีแต่ผลเสีย เป็นการสร้างให้ร่างกายเคยต่อยา ไม่นานยาถ่ายย่อมกลายเป็นเหมือนหนึ่งยาเสพติด คือเมื่อไม่ใช้อุจจาระก็ยิ่งผูก

อนึ่ง ความคิดซึ่งแพร่หลายอยู่ไม่น้อยว่าการรับประทานยาถ่ายเป็นครั้งคราวคือการขับพิษ การถ่ายพิษหรือยาถ่ายบางอย่างมีฤทธิ์ฟอกน้ำเหลืองนั้น เป็นสิ่งไร้เหตุผลด้วยประการทั้งปวง

การพักผ่อน

ธรรมชาติคงจะสร้างให้คนเราทำงานวันละ ๑๒ ชั่วโมง และพักผ่อนวันละ ๑๒ ชั่วโมง ธรรมชาติจึงสร้างโลกให้มีกลางวันและกลางคืน มีกำหนดระยะเวลานานเท่า ๆ กันในวันหนึ่งกำหนดเวลากลางวันให้มีแสงสว่างส่องให้เราทำงานได้ และกำหนดเวลากลางคืนให้มีแต่ความมืดให้เราหลับนอน ประชาชนในชนบทที่ห่างไกลความเจริญต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่มีการดำเนินชีวิตเป็นเช่นนั้น เมื่อใดและ ณ ที่ใด ความเจริญได้เข้าไปครอบคลุม เมื่อนั้น และ ณ ที่นั้นเรามีแสงสว่างที่ไม่ใช่ธรรมชาติ มีสีและเสียงต่าง ๆ ของการประดิษฐ์ มีงานและความร้อนรน ความผลักดันและความเคร่งเครียดในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิตและเพื่อความเด่น การใช้เวลากลางวันและกลางคืนที่เป็นไปตามธรรมชาติจึงมีอันต้องเปลี่ยนแปลงไป การจะแนะนำให้นักบริหารหรือบุคคลทั่วไปใช้เวลากลางคืนเป็นเวลานอนเหมือนอย่างชาวชนบทจึงต้องเป็นอันยุติ แต่ไม่ได้หมายความว่า ถ้าผู้ใดทำได้ หรือทำได้ในเวลาใด ๆ เช่นในเวลาพักผ่อน พักร้อน หรือในวันหยุดเป็นครั้งคราว การนอนวันละ ๑๒ ชั่วโมง จะไม่เป็นสิ่งควรทำ

เหตุการณ์ต่าง ๆ อันเป็นเหมือน บทบังคับ ความเป็นอยู่ ของคนเราในปัจจุบันคงมีส่วนสำคัญ ให้แนะนำแบ่งเวลาของคนเราเสียใหม่ว่า ในวันหนึ่ง ๆ ๒๔ ชั่วโมงนั้นเราควรใช้เวลาสำหรับปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ นับตั้งแต่การรับประทานอาหารวันละ ๓—๔ มื้อ พักผ่อน อาบน้ำ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูภาพยนตร์โทรทัศน์จิปาถะเสียประมาณ ๘ ชั่วโมง ทำงานอย่างจริงจัง ๘ ชั่วโมง และนอนหลับประมาณวันละ ๘ ชั่วโมง ถ้าใครปฏิบัติได้ก็นับว่าดีแน่

การพักผ่อนน้อยคงจะเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งในเรื่องการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพอนามัยของนักบริหาร ยิ่งการเร่งรัดงาน การประชาสัมพันธ์ การปรับปรุงงานและความเกี่ยวข้องในทางการเมืองเข้ามีส่วนในชีวิตการทำงาน ของนักบริหารมากขึ้น เพียงไร การพักผ่อนย่อมมีน้อยลงไป

รถยนต์ที่เราใช้มีสวิทสำหรับเดินเครื่องและปิดเครื่อง มีคันเร่งน้ำมันและคันเกียร์ให้เราเร่ง หรือผ่อนความเร็วและกำลัง เพื่อปรับให้เข้ากับความประสงค์ของผู้ขับ ในด้านร่างกายระบบประสาทมีหน้าที่บังคับให้ชิ้นส่วนและอวัยวะต่าง ๆ ปฏิบัติการให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอก และความเปลี่ยนแปลงในกายอยู่ ๓ วิธีเหมือนกัน คือ การปรับให้การทำงานเข้ากับความต้องการเร่งหรือต่อสู้สิ่งซึ่งรบกวน และหนีจากสิ่งที่ร่างกายไม่อาจปรับให้เข้าได้ ไม่อาจเร่งหรือไม่อาจต่อสู้ให้ชนะ เรื่องการบังคับร่างกายให้หยุดให้ได้พักผ่อนหรือหนีสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่ง่ายนัก เพราะกำลังใจของนักบริหารอาจเข้ายับยั้งไว้หรือยังไม่ยอมรับว่าควรหนี ควรหยุดเสียบ้าง

ในบทก่อน ๆ ได้มีข้อความเปรียบเทียบให้เห็นความจริงข้อหนึ่งว่า รถยนต์ของนักบริหารซึ่งมีส่วนขับเคลื่อนประกอบด้วยเหล็กกล้า หรือโลหะผสมใหม่ ๆ เพื่อความคงทน และนักบริหารลงความเห็นว่าใช้งานสำบุกสำบันอย่างยิ่ง ตามลักษณะงานของนักบริหารเองนั้นความจริงได้มีเวลาหยุดเวลาพักมากกว่านักบริหาร

ร่างกายของมนุษย์ มีคุณสมบัติพิเศษเหนือเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ ในข้อที่สามารถซ่อมแซมความสึกหรอได้เอง แต่ร่างกายต้องการพักผ่อน ถ้าไม่พัก ความสึกหรอเสื่อมโทรมต่าง ๆ จะได้รับการซ่อมแซมเพียงในระยะและขอบเขตอันจำกัดเท่านั้น

ความผลักดันชีวิตประจำวันของนักบริหาร ซึ่งยิ่งมีแต่จะทวียิ่งขึ้น ได้ทำให้มีคำแนะนำใหม่อีกว่า ในบางท่านซึ่งหลับง่ายและหลับได้สนิทอย่างเต็มที่นั้น การนอนวันละ ๖ ชั่วโมงก็อาจเพียงพอ ผู้เลื่อมใสในอัจฉริยบุรุษได้เคยอ้างอิงนโปเลียนหรือท่านอื่น ๆ ว่า นอนวันละ ๒--๓ ชั่วโมงก็เพียงพอ ศิลปของการนอนอยู่ที่การหัดฝึกกำลังจิต

คือทำให้จิตว่าง แต่ประวัติศาสตร์หรือข้อเท็จจริงไม่เคยแสดงได้เลยว่า ผู้วิเศษเหล่านั้นอายุยืน การมุ่งทำงานจนไม่ยอมให้มีเวลาพักผ่อนอย่างมนุษย์ธรรมดา เป็นการเร่งสังขารที่ผิดธรรมดา

ในเรื่องของการพักผ่อนของนักบริหารนั้น เป็นสิ่งที่น่าเสนอให้พิจารณาในขั้นแรกว่า การนอนได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นดีที่สุด วันละ ๑๒ ชั่วโมง อย่างชาวบ้านในแถบชนบทถ้าจะมีโอกาสให้ทำได้ วันละ ๘ ชั่วโมงเป็นขั้นรองที่ควรพยายามปฏิบัติให้บ่อยที่สุด ส่วนวันละ ๖ ชั่วโมงหรือน้อยกว่าไม่ใช่เรื่องที่ควรแนะนำ แต่เป็นเรื่องที่ควรหลีกเลี่ยงหรือเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล

นักบริหารซึ่งสันทัดในการสร้าง นโยบายและการวางแผนต่าง ๆ ด้วยวิธีการต่าง ๆ จึงควรมีนโยบาย มีแผนและวิธีการต่าง ๆ ให้ร่างกายของตนเองให้ ได้รับการพักผ่อนมากขึ้น

การพักผ่อนซึ่งหมายรวมทั้งการสงบอารมณ์ การผ่อนคลายความตึงเครียดการนอนพัก รวมทั้งการนอนหลับ และซึ่งน่าจะจัดให้มีเพิ่มขึ้นได้ในระยะต่าง ๆ ของการทำงานและเวลาประจำวันนั้น มีนักบริหารหลายท่านผู้มีศิลปในการทำงานสามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น

๑. การพักผ่อนหรือนอนหลับในขณะเดินทางในพาหนะต่าง ๆ

๒. การทำใจให้สงบหรืองีบไปชั่วขณะที่นั่งกับโต๊ะทำงาน

๓. การคลายสมาธิชั่วขณะในการประชุมเมื่อการอภิปรายไม่อยู่ในเรื่องของตนหรือออกนอกทางและตนมิได้ทำหน้าที่เป็นประธาน

๔. การผ่อนคลายความตึงเครียดในขณะทำงานหรือในการประชุมเป็นทำนอง "ทำงาน ไปด้วย เล่น ไปด้วย" อุทาหรณ์มีอยู่เสมอ ๆ ที่นักบริหารผู้สามารถบางท่านต่างลดความตึงเครียดของที่ประชุม ไปได้ อย่างประหลาด ด้วยถ้อยคำ หยอกล้อ หรือพูด เพียงคำสองคำเป็นครั้งคราว

๕. การมีนโยบายอันสุขุมตัดทอนเวลารับแขกหรือจำนวนผู้เข้าขอพบ

๖. การ "หนี" หลังเวลารับประทานอาหารกลางวันเพื่อนั่งเล่น นอนพักหรือนอนหลับเท่าที่เวลาจะอำนวยให้

๗. การพยายามเข้านอนหัวค่ำเพื่อให้มีเวลานอนคืนละ ๗—๘ ชั่วโมง เท่าที่จะทำได้

๘. การใช้วันว่าง วันปลายสัปดาห์หรือวันหยุดเท่าที่จะหาได้เป็นวัน "หนี" จากสิ่งต่าง ๆ จากบ้านหรือให้ไกลบ้าน ไกลที่ทำงาน

การออกกำลังกาย

คำแนะนำให้นักบริหารซึ่งส่วนมากอายุเกิน ๔๐ ปีไปแล้ว ออกกำลังกายดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยามากที่สุด ปฏิกิริยานั้นมักมีเหตุผลประกอบที่น่าฟังเป็นอย่างยิ่ง

เช่น ๑. จะต้องออกกำลังกายทำไมอีก เมื่อต้องเดินขึ้นลงบันได หรือเดินไปเดินมาอยู่แล้วทั้งวัน

๒. การออกกำลังกายเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปีไปแล้ว ไม่น่าจะมีประโยชน์อย่างใด

๓. ไม่มีเวลา ทุก ๆ วันเมื่อถึงบ้านก็เพลียมากอยู่แล้ว

๔. ไม่มีสถานที่ ไม่มีเครื่องมือ

๕. ร่างกายแก่แล้ว ยิ่งออกกำลัง เกรงหัวใจจะวาย ความดันเลือดจะสูงขึ้น

๖. นักบริหารทำงานโดยใช้สมอง จะต้องออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อทำไม

ฯลฯ

ต่อปฏิกิริยาพิเศษเหล่านี้ คำตอบแยกเป็นข้อ ๆ คงจะไม่ทำความกระจ่างแจ้งได้ดีเท่ากับคำตอบรวม ทั้งน่าจะพูดถึงข้อดีและข้อเสียรวมกันไปด้วยว่ามีอยู่อย่างไร

การออกกำลังกายทุกชนิดมีหลักสำคัญเหมือนกันหมด คือการฝืนให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานมากกว่าปกติ มากกว่าที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำอยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ อันเป็นปกติ การถูกบังคับให้เคลื่อนไหวและทำงานมากกว่าปกติจะทำให้กล้ามเนื้ออยู่ในสภาพของการเคลื่อนไหวได้ง่ายกว่าปกติและโตขึ้นกว่าปกติ หลักสำคัญอันหนึ่งในวิชากลศาสตร์หรือเมคานิคบอกไว้ว่า มวลสารต่าง ๆ ในโลกมีความเฉื่อย (Inertia)" เป็นคุณสมบัติสำคัญ คือถ้าอยู่นิ่งจะมีความเฉื่อยทางสถิตย์ ทำให้เคลื่อนไปได้ยาก ในทางตรงข้ามถ้าเคลื่อนไปแล้ว จะมีความเฉื่อยพลวัต คือจะเคลื่อนได้ง่าย ทำให้หยุดได้ยาก

กล้ามเนื้อของบุคคลตั้งแต่วัย ๔๐ ปีไปแล้ว โน้มเอียงไปในทางคุณสมบัติของความเฉื่อยทางสถิตย์คือนับวันแต่จะเคลื่อนไหวได้แคล่วคล่องน้อยลงไป นอกนั้นยังมีคุณสมบัติสำคัญอีกอย่างหนึ่งของอวัยวะต่าง ๆ คือจะค่อยลีบตัวลงไปตามส่วนของการทำงานที่น้อยลง

การออกกำลังจึงทำให้กล้ามเนื้อมีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวและดำรงขนาดสมควรอยู่ได้

การทำงานเดินไปมา เดินขึ้นลงบันไดสำนักงานเป็นการออกกำลังกายเหมือนกัน แต่การที่กล้ามเนื้อทำงานในขณะร่างกายทำงานและสมองเคร่งเครียดกับการทำงานของกล้ามเนื้อในเวลาออกกำลังกายนั้นต่างกัน ในขณะที่คนเราเดินมุ่งไปทำงานหรือขึ้นลงบันได ถ้าหากเราจะมองอย่างไกล ๆ จะเห็นว่าอิริยาบถที่เป็นไปนั้นได้เป็นไปอย่างเคร่งเครียด บางคนเดินโย้ไปข้างหน้า บางคนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง กล้ามเนื้อบางส่วนย่อมทำงานมากกว่าอีกบางส่วน ไม่สมดุลย์แก่กัน และเป็นเหตุของความรู้สึกเมื่อยล้าในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนั้นธรรมชาติได้เสกสร้างให้กล้ามเนื้อมีอยู่เป็นชุดเป็นหมู่ ทำ

งานตรงข้ามซึ่งกันและกันให้สมดุลย์แก่กัน เช่นกล้ามเนื้อหน้าท้องดึงร่างกายตอนบนให้งอลง กล้ามเนื้อทางสันหลังดึงร่างกายตอนบนให้ยืดขึ้น ร่างกายตามปกติในคนปกติจึงมีทรวดทรงตรงอยู่ได้ดังนี้เป็นต้น

ในการออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า ยกน้ำหนัก โหนราว นั่งยอง ๆ แล้วลุกขึ้น ตลอดจนการว่ายน้ำ เล่นเทนนิส เล่นกอล์ฟ ฯลฯ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานโดยปราศจากความเคร่งเครียด กล้ามเนื้อบางชุดที่ตึงเกินไปจะถูกหย่อนคลายในทางตรงข้าม กล้ามเนื้อบางชุดที่ถูกยืดไปจะถูกดึงให้ตึงจนเกิดสมดุลย์ตามธรรมชาติ

นักบริหารเป็นผู้ทำงานแข่งกับเวลาอย่างแท้จริง เวลาเป็นของตนเองน้อยเต็มที แต่การออกกำลังกายอย่างพอดี ให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ยืดหดตามสมควรหรือขนาดให้เหนื่อยพอสมควร ไม่ได้ต้องการเวลาของนักบริหารถึงชั่วโมงสองชั่วโมง การออกกำลังกายเพียงวันละ ๕-๑๐ นาทีทุกวันหรือสองสามวันครั้งก็นับว่าเพียงพอ นักบริหารผู้ไม่เคยออกกำลังกายเป็นเวลานาน ๆ ถ้าลองวิดพื้นหรือเต้นเชือกเพียง ๒-๓ นาทีคงหอบเหนื่อยแล้วก็พอแต่เพียงแค่นั้น การออกกำลังกายไม่ต้องการสนามเป็นไร่ ๆ หรือต้องการอุปกรณ์แพง ๆ อย่างไม้กอล์ฟเสมอไป ทำที่ใดในที่แคบ ๆ ข้างระเบียง ในห้องน้ำ ในห้องนอน หรือข้างเตียงก็ได้ ล้วนแต่เป็นการได้ประโยชน์พอ ๆ กัน

การออกกำลังกายมีคุณสมบัติอย่างหนึ่งเหมือน ๆ กับสิ่งอื่น ๆ คือถ้ามากเกินไปหรือหนักเกินไปย่อมเป็นโทษ แต่ถ้าอยู่ในขอบเขตหรือในระดับของความพอดีก็ย่อมเป็นประโยชน์ การออกกำลังกายทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดมากกว่าปกติและทำให้ปอดขยายได้ดีขึ้น ในทางประสาทกล่าวได้ว่า ไม่มีใครเลยจะไม่ง่วงเมื่อเหนื่อยถึงขนาด การออกกำลังกายคือยานอนหลับขนานวิเศษที่หายาอย่างใด ๆ เปรียบได้ยาก จึงเป็นยาบำรุงร่างกายสำคัญของนักบริหารซึ่งมีสภาพพร้อมที่จะนอนหลับได้ยากเข้าในวันใดวันหนึ่ง

การออกกำลังกาย หนักเกินไปอาจทำให้หัวใจวายได้และคงทำให้ความดันเลือดขึ้นสูง หรือที่สูงอยู่แล้วสูงมากเกินไป แต่นั่นเป็นเรื่องของการขาดความพอดี ถ้าพอดี

การออกกำลังกายกลับเป็นยาช่วยในการรักษาโรคหัวใจ และโรคความดันเลือดสูงด้วยซ้ำไป ผู้เป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันเลือดสูงยิ่งอยู่นิ่งยิ่งอยู่เฉยมีแต่จะยิ่งอ้วนซึ่งเป็นอันตราย ผู้ซึ่งเป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันเลือดสูงในระยะรุนแรงจนออกกำลังไม่ได้ก็คงมี แต่นั่นหมายถึงเขามีสภาพเป็นคนไข้ด้วย ไม่ได้เป็นบุคคลปกติและคงไม่สามารถทำหน้าที่บริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นบุคคลที่นอนคอยวันสุดท้ายมากกว่าจะเป็นนักอะไรได้แล้ว

ในทางที่เกินขอบเขตเช่นการออกกำลังกายเพื่อเป็นนักกล้าม ให้เป็นนักยกน้ำหนัก นักวิ่งทนหรือนักมวยปล้ำ การเช่นนั้นย่อมไม่เหมาะแก่นักบริหารแน่ เพราะนักบริหารมีสมองของตนเป็นเครื่องมือวิเศษในการทำงาน แต่ในทางข้อเท็จจริง นักบริหารผู้ใดบ้างที่ทำงานแต่ทางสมอง ในสมัยที่การพัฒนา การประชาสัมพันธ์ และการหาเสียงนิยมเป็นสิ่งจำเป็นในการบริหารงาน ในทุกประเทศของโลก จะมีนักบริหารผู้ใดกล้ายืนยันได้ว่า ตนเองทำงานแต่ทางสมอง ไม่ต้องตรากตรำกำลังกาย ตรงกันข้ามการเป็นเสมียนเล็ก ๆ ในบางตำแหน่งบางทีดูเหมือนจะใช้กำลังกายน้อยกว่านักบริหารด้วยซ้ำไป

เราลองพิจารณาดูพฤติการณ์ของนักบริหารว่าเป็นอย่างไรบ้างในวันหนึ่ง ๆ ดูในการประชุม จะเห็นว่าบางทีบางท่านต้องนั่งพูดเสียงดังเสียงชัดเป็นชั่วโมง ๆ นั่นคือการทำงานทางกายประเภทนั่งและพูดทนรวมกัน ผู้ใดมีการออกกำลังกายอยู่เสมอย่อมนั่งทนและพูดทนได้ดีกว่าผู้อื่น ดูต่อไปจากหนังสือพิมพ์ จากวิทยุและโทรทัศน์ จะเห็นต่อไปอีกว่า นักบริหารต้องเดินชมตึกเปิดใหม่ เดินไปตามตรอกตามซอยหรือเดินไปตามท้องทุ่งและคันนา ทุก ๆ อย่างบางคราวรวมกันในวันเดียวหรือหลาย ๆ วันติดกัน

นี่คือคำตอบ ข้อสงสัยว่า นักบริหารผู้ซึ่ง ทำงานทางสมอง จะต้องออกกำลังกายทำไมอีก

นักบริหาร ผู้ประสงค์ให้ร่างกาย มีอายุยืนยาวคงต้องปฏิบัติ หลายสิ่งหลายอย่าง เพื่อป้องกันโรคและเพื่อสุขภาพอนามัย ต้องคอยสังเกตสภาพความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ต้องพยายามยับยั้งอาหาร และต้องพักผ่อนเป็นอาทิ ตามที่ผู้เขียนได้เขียนเสนอแนะไว้ในบทต่าง ๆ ของเรื่องโรคของนักบริหาร

ในบทสุดท้าย ซึ่งคงจะเปรียบได้ว่าเป็นฉากสุดท้ายหรือเป็นการปิดฉากให้ท่านผู้อ่านเหมือนผู้ชมเข้านอน การออกกำลังกายก่อนเข้านอนทุกคืนหรือสองสามคืนต่อครั้ง คงจะเป็นได้ทั้งยานอนหลับ ยาระงับประสาท ขนานที่ไม่เสพย์ติดให้โทษและยาบำรุงร่างกายขนานสำคัญสำหรับนักบริหาการและผู้ทำงานหนังสือโดยทั่ว ๆ ไปด้วย.



พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด สื่อการค้า (แผนกการพิมพ์) 58/10–12
ตรอกวัดใหญ่ศรีสุพรรณ ถนนอินทรพิทักษ์ กรุงเทพมหานคร
โทร. 4652306 นายถนอมชัย เศรษฐลักษณ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2524